

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE QUITO**

CARRERA:  
PSICOLOGÍA

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:  
PSICÓLOGO

TEMA:  
ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO EN AUTOCONTROL Y  
GESTIÓN DE EMOCIONES ASOCIADAS A DEPRESIÓN, ANSIEDAD E IRA EN UN  
GRUPO DE ADOLESCENTES ENTRE 15 Y 18 AÑOS DE EDAD, QUE ASISTEN AL  
TALLER ESCUELA SAN PATRICIO EN EL AÑO 2020

AUTOR:  
ANDRÉS ELVIS TELLO CHUMBI.

TUTOR:  
MARIO ARTURO MÁRQUEZ TAPIA

Quito, diciembre del 2020

### **Cesión de derechos de autor**

Yo, Andrés Elvis Tello Chumbi con documento de identidad N° 010483794-3, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de grado/titulación intitulado: ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO EN AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE EMOCIONES ASOCIADAS A DEPRESIÓN, ANSIEDAD E IRA EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES ENTRE 15 Y 18 AÑOS DE EDAD, QUE ASISTEN AL TALLER ESCUELA SAN PATRICIO EN EL AÑO 2020, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de PSICOLOGO, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra ante citada. En concordancia, suscrito este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



Andrés Elvis Tello Chumbi.

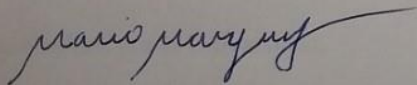
CI: 010483794-3

Quito, diciembre del 2020.

## DECLARATORIA DE COAUTORÍA DEL DOCENTE TUTOR

Yo declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el informe de prácticas de intervención, ELABORACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE EMOCIONES ASOCIADAS A DEPRESIÓN, ANSIEDAD E IRA EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES ENTRE 15 Y 18 AÑOS DE EDAD, QUE ASISTEN AL TALLER ESCUELA SAN PATRICIO EN EL AÑO 2020, realizado por Andrés Elvis Tello Chumbi, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, octubre del 2020.



MARIO ARTURO MÁRQUEZ TAPIA.

CI: 170821930-6.

18 de mayo de 2020

**Msc. Gino Grondona**  
**Director de la carrera de psicología**  
**Presente**

De mis consideraciones

Por medio de la presente informo a usted que el Señor **ANDRÉS ELVIS TELLO CHUMBI**, con número de cédula 010483794-3, estudiante de su Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o prácticas en nuestra institución **TALLER ESCUELA SAN PATRICIO, TES PA**.

De igual forma informarle que en calidad de Representante Legal de dicha Institución autorizo el desarrollo del proyecto, el uso de información y publicación del trabajo de titulación con el tema: **Elaboración de un plan de Entrenamiento en Autocontrol y Gestión de Emociones Asociadas a Depresión, Ansiedad e Ira en un grupo de adolescentes entre 15 y 18 años de la edad, que asisten al Taller Escuela San Patricio en el año 2020.**

Por la atención que dé a la presente, quedo de usted muy agradecido.



P. José Ruiz, sdb.  
Director PSCHCZN

## **Dedicatoria**

El presente trabajo se lo dedico en primer lugar a mi Madre, quien ha sido mi motor y mi principal fuente de inspiración, para seguir creciendo y haciendo que cada esfuerzo valga la pena ser realizado.

A mi padre, quien ha sido mi segunda fuente de inspiración para ser más grande cada día.

A mis hermanos, familia y amigos quienes de una forma u otra han estado presentes en este gran caminar.

A mis amigos los padres salesianos quienes han sido un ejemplo y guías en este gran caminar.

## **Agradecimiento**

Agradezco de manera muy especial mi tutor Dr. Mario Márquez, quien con sus conocimientos pudo guiarme de la manera más adecuada para lograr la culminación del presente plan de entrenamiento.

A mis profesores de la carrera, quienes durante mi formación han aportado con sus conocimientos para que esto sea posible.

Y finalmente a los que conforman el Taller Escuela San Patricio (TESPA); administrativos, docentes, alumnos, PPFF y de una manera muy especial a la Psicóloga Martina Zurita, quienes me dieron la oportunidad y apertura de acompañarles en un breve, pero enriquecedor trabajo clínico y personal, para lograr obtener los datos necesarios y elaborar el plan de intervención desde su institución.

## Índice

1. Primera parte.....	3
1.1. Datos informativos del proyecto.....	3
1.2. Objetivo de la sistematización.....	4
1.3. Eje de la sistematización.....	4
1.4. Objeto de la sistematización.....	5
1.5. Metodología de la sistematización.....	5
1.6. Preguntas clave.....	12
1.7. Organización y procesamiento de la información.....	13
1.8. Análisis de la información.....	20
2. Segunda parte.....	21
2.1. Justificación.....	21
2.2. Caracterización de los beneficiarios.....	23
2.3. Interpretación.....	24
2.4. Principales logros del aprendizaje.....	27
Conclusiones.....	28
Recomendaciones.....	29
Bibliografía.....	30
Anexos.....	32

## Índice de tablas

Tabla 1 Matriz de las actividades para la realización del plan.....	13
Tabla 2 Tabulación de los resultados obtenidos del test Inventario de Depresión (BDI, Beck, 1996) aplicado a 24 jóvenes del TESP, el 11/03/2020.....	36
Tabla 3 Tabulación de los resultados obtenidos del test Expresión de Ira (STAXI, Spielberger, 1979) aplicado a 24 jóvenes del TESP, el 11/03/2020. ....	38
Tabla 4 Tabulación de los resultados obtenidos del test Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, (ISRA, Miguel y Cano, 1986 - 1988) aplicado a 24 jóvenes del TESP, el 11/03/2020.....	40
Tabla 5 Selección de grupo de jóvenes, según los resultados obtenidos en el test Inventario de Depresión (BDI, Beck, 1996).....	42
Tabla 6 Selección de grupo de jóvenes, según los resultados obtenidos en el test Expresión de Ira (STAXI, Spielberger, 1979).....	43

Tabla 7 Selección de grupo de jóvenes, según los resultados obtenidos en el test Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, (ISRA, Miguel y Cano,1986 - 1988).....	43
Tabla 8 Variables más marcadas en los resultados de los test BDI, STAXI e ISRA, con los que se forman las conductas blanco y con las cuales, intervendremos con el plan. ....	44
Tabla 9 Entrenamiento Autógeno - Ciclo Inferior. ....	48
Tabla 10 Guía práctica para la elaboración de la matriz de registro de los pensamientos inicial, con un ejemplo de una posible situación.....	54
Tabla 11 Guía vacía para la elaboración de registro de pensamientos inicial.....	54
Tabla 12 Guía práctica de cómo denunciar – debatir en la matriz de registro de pensamientos. ....	56
Tabla 13 Guía práctica de cómo elaborar el efecto en la matriz de registro de los pensamientos. ....	58
Tabla 14 Guía práctica de cómo realizar una jerarquización. ....	63
Tabla 15 Fórmula para el aprendizaje del entrenamiento autógeno.....	68
Tabla 16 Guía para la Respiración Profunda. ....	69
Tabla 17 Fórmula del Entrenamiento Autógeno. ....	71
Tabla 18 Guía de Respiración Profunda. ....	71
Tabla 19 Guía práctica de cómo elaborar una lista con las técnicas de intervención aprendidas.....	74
Tabla 20 Guía práctica de cómo elaborar un listado de posibles situaciones de riesgo a recaídas.....	76
Tabla 21 Guía práctica para la elaboración de un listado de recursos de apoyo.....	76



## **Índice de figuras**

**Figura 1.** El concepto del ABC - 1. Adaptado por: (Isabel, 2009)..... 46

**Figura 2.** El concepto del ABC - 2. Adaptado por: (Isabel, 2009)..... 46

## **Índice de anexos**

Anexo 1 Plan de Intervención ..... 32

Anexo 2 Listado de distorsiones cognitivas. .... 78

Anexo 3 Explicación de la Problemática por ansiedad. .... 80

Anexo 4 Rúbrica de la Evaluación realizada por el Profesional Cognitivo-Conductual. .... 81

## **Resumen**

El presente plan de entrenamiento fue elaborado a partir de los resultados obtenidos de los reactivos psicológicos aplicados (STAXI, BDI, ISRA) a los estudiantes del primer nivel, que se encontraban cursando el periodo académico de septiembre 2019 a julio 2020, con edades de entre los 15 y 18 años, del Taller Escuela San Patricio (TESPA). El plan nació de la demanda obtenida por parte de las autoridades de la institución, de los maestros y de encuestas realizadas dentro de la institución, por ello, se decidió implementar un plan de modificación de conductas disruptivas a través de técnicas cognitivo-conductuales, con el fin de incrementar las conductas asertivas, sin embargo, por la emergencia sanitaria a nivel mundial, no se pudo ejecutar el plan, sino solo se dejará estipulado, para el bien de la institución.

El plan consta de 13 sesiones, divididas en: sesión Inicial, Reestructuración Cognitiva, Habilidades Sociales, Relajación y Respiración y las sesiones finales.

Por último, se realizó la sistematización de la experiencia a partir de los datos particulares encontrados en las sesiones, para con ello, beneficiar a futuras investigaciones.

### **Palabras clave:**

Ansiedad, depresión, ira, adolescentes, sesiones, plan de entrenamiento, enfoque cognitivo-conductual.

## **Abstrac**

This training plan was developed from the results obtained from the psychological reagents applied (STAXI, BDI, ISRA) to first level students, who were studying the academic period from September 2019 to July 2020, with ages between 15 and 18 years old, from the San Patricio School Workshop (TESPA). The plan was born from the demand obtained by the authorities of the institution, from the teachers and from surveys carried out within the institution, therefore, it was decided to implement a plan to modify disruptive behaviors through cognitive-behavioral techniques, with in order to increase assertive behaviors, however, due to the global health emergency, the plan could not be executed, but will only be stipulated, for the good of the institution.

The plan consists of 13 sessions, divided into: Initial session, Cognitive Restructuring, Social Skills, Relaxation and Breathing and the final sessions.

Finally, the experience was systematized from the particular data found in the sessions, in order to benefit future research.

### **Keywords:**

Anxiety, depression, anger, adolescents, sessions, training plan, cognitive-behavioral approach.

## **Introducción**

La cantidad de tiempo que pasan los estudiantes dentro de las instituciones, es sin duda alguna, un tiempo amplio para desarrollarse, mucho más allá de solo lo académico, y al ser esté un referendo muy grande para los estudiantes, ya que, se desarrollan en los aspectos psico-sociales-emocionales, que marcaran un punto clave para sus relaciones interpersonales actuales y futuras.

Dentro de la institución se han observado y vivenciado, varios casos de agresividad tanto verbal como física, por parte de los estudiantes a los maestros y administrativos o entre ellos mismo, lo que genera un gran malestar dentro de las diferentes actividades que suscitan en la institución. Por ello, se ha realizado el plan de entrenamiento, con el fin de realizar una modificación a las conductas disruptivas mediante técnicas cognitivo-conductuales, a través de 13 sesiones, divididas en: sesión Inicial, Reestructuración Cognitiva, Habilidades Sociales, Relajación y Respiración y las sesiones finales, el cual, fue construido a partir de los resultados obtenidos en los reactivos psicológicos aplicados (STAXI, BDI, ISRA) a los estudiantes del primer nivel del periodo académico septiembre 2019 a julio 2020, con edades de entre los 15 y 18 años, del Taller Escuela San Patricio (TESPA).

Por la emergencia sanitaria a nivel mundial, no se pudo pasar a la fase de ejecución del plan, sino más bien lo dejare estipulado para el bien de la institución, recalcando que este no sustituye al trabajo terapéutico y no es una camisa de fuerza para la intervención clínica, ya que las realidades clínicas y contextuales, pueden variar con el tiempo o por otros factores y los estudiantes podrían entonces requerir otro tipo de atención, por ello, este plan solo reflejará el cómo se debe organizar un trabajo terapéutico en el caso que los estudiantes presenten problemas de conductas disruptivas, vinculadas a niveles en las emociones de ansiedad,

depresión e ira semejantes a los detectados en la evaluación psicométrica clínica pre-tratamiento.

## **INFORME DE SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA**

### **1. Primera parte**

#### **1.1. Datos informativos del proyecto**

##### **a) Nombre del proyecto**

Elaboración de un plan de Entrenamiento en Autocontrol y Gestión de Emociones Asociadas a Depresión, Ansiedad e Ira en un grupo de adolescentes entre 15 y 18 años de edad, que asisten al Taller Escuela San Patricio en el año 2020.

##### **b) Nombre de la institución**

TESPA – Taller Escuela San Patricio.

##### **c) Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial)**

Sistematización de la experiencia de construir y validar un plan de Intervención Clínica, con técnicas del enfoque cognitivo-conductual.

##### **d) Localización**

La Escuela de Educación Básica FISCOMISIONAL TESPA, con modalidad presencial, está ubicada en la calle Teodoro Gómez de la Torre S13-75, en el sector de San Bartolo, en el Cantón Quito, de la Provincia de Pichincha.

## **1.2. Objetivo de la sistematización**

- Aprender en profundidad de los aciertos y de los errores; realizados en la elaboración de un plan de Intervención Clínica con técnicas del enfoque cognitivo-conductual.
- Realizar cambios en las políticas institucionales ya que, dentro de la institución existe un solo profesional en el área de psicología, lo que lleva a que las demandas de casos existentes en la institución no tengan una atención oportuna.

### **1.2.1. Objetivos específicos:**

- Aprender a como redactar de mejor manera las tareas que se envían a casa.
- Aprender a como redactar de mejor manera las dinámicas a ser ejecutadas en las sesiones.
- Entregar una copia vía correo electrónico del plan, a la institución (TESPA) con una carta, especificando la funcionalidad y forma de aplicación del mismo.

## **1.3. Eje de la sistematización.**

La sistematización de la elaboración de un plan de Intervención Clínica con técnicas del enfoque cognitivo-conductual, tendrá como eje las acciones desplegadas por el autor, realizadas a lo largo del periodo de su elaboración. El eje de la construcción de todo el plan de intervención, es el enfoque cognitivo-conductual, que según Labrador (2011) es la consideración de que la actividad cognitiva determina el comportamiento, sin

embargo, en las conclusiones no se reflejara minuciosamente el enfoque seleccionado; sino constaran las exigencias metodológicas de la sistematización de la experiencia.

#### **1.4. Objeto de la sistematización**

El objeto de la sistematización es la elaboración de un plan de Intervención Clínica con técnicas del enfoque cognitivo-conductual. Que comprenden 13 sesiones, elaboradas desde el 02 de febrero al 15 de octubre del 2020.

#### **1.5. Metodología de la sistematización**

Prevía a la formulación de preguntas de investigación y como base de los procedimientos para responderlas (por ejemplo, mediante selección y comparación de elementos de la experiencia que muestren tensiones productivas entre sí), en la reconstrucción sistematizada a lo largo de una línea de tiempo de las acciones realizadas por el autor, para la elaboración de un plan de Intervención Clínica con técnicas del enfoque cognitivo-conductual, se empelarán las siguientes fuentes documentales:

##### **1.5.1. Los test psicométricos clínicos:**

La selección de los test se realizó bajo los siguientes criterios:

- a. Que evalúen las variables a intervenir (depresión, ansiedad, ira) detectadas en el grupo de evaluación.
- b. Que evalúe estas variables, en el rango de edad de 15 a 18 años.
- c. Que tenga características psicométricas objetivas, es decir, que arroje puntuaciones.



- d. Que tenga descritas sus propiedades psicométricas, puntajes de validación y confiabilidad en los manuales correspondientes.

Debido a la consistencia interna, se utilizarán para este plan, los siguientes test:

- Inventario de Depresión (BDI, Beck, 1996).

El BDI-II es un test psicométrico que según el colegio de psicólogos:

Proporciona una medida de la presencia y de la gravedad de la depresión en adultos y adolescentes de 13 años o más. Se compone de 21 ítems indicativos de síntomas tales como tristeza, llanto, pérdida de placer, sentimientos de fracaso y de culpa, pensamientos o deseos de suicidio, pesimismo, etc. Estos síntomas se corresponden con los criterios para el diagnóstico de los trastornos depresivos recogidos en el DSM-IV (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, cuarta edición, American Psychiatric Association, 1994) y CIE-10 (Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas relacionados con la Salud, Organización Mundial de la Salud, 1993). En concreto, se incluyen todos los criterios propuestos en las dos referencias citadas para el diagnóstico de un episodio depresivo mayor y casi todos los propuestos para el diagnóstico de distimia (en concreto, todos los del DSM-IV y el 75% del CIE-10), (Consejo General de colegios oficiales de Psicólogos, 2013, pág. 5).

Se lo puede emplear de forma individual o colectiva, con el reactivo y lápiz o de forma oral, y comúnmente, se requiere de entre 5 a 10 minutos para ser completado el reactivo; “aunque los pacientes con depresión grave o trastornos obsesivos a menudo pueden tardar más tiempo en cumplimentarlo”, (Consejo General de colegios oficiales de Psicólogos, 2013, pág. 6).

Y para dar las instrucciones se requiere:

Solicitar a las personas evaluadas que elijan las afirmaciones más características que cubren el marco temporal de las últimas dos semanas, incluido el día de hoy, para ser consistente con los criterios del DSM-IV para la depresión mayor. Cada ítem se responde en una escala de 4 puntos, de 0 a 3, excepto los ítems 16 (cambios en el patrón de sueño) y 18 (cambios en el apetito) que contienen 7 categorías. Si una persona ha elegido varias categorías de respuesta en un ítem, se toma la categoría a la que corresponde la puntuación más alta. Las puntuaciones mínima y máxima en el test son 0 y 63. Cuanto más alta sea la puntuación, mayor será la severidad de los síntomas depresivos. Se han establecido puntos de corte que permiten clasificar a los evaluados en uno de los siguientes cuatro grupos: 0-13, mínima depresión; 14-19, depresión leve; 20-28, depresión moderada; y 29-63, depresión grave. El formato de los ítems es de tipo Likert con cuatro categorías de respuesta ordenadas que se codifican de 0 hasta 3. La puntuación es la suma de las respuestas a los 21 ítems. Si una persona ha elegido varias opciones en un ítem, se toma la opción con la puntuación más alta. También se puntúan de 0 a 3 los ítems 16 y 18, que tienen 7 categorías. En estos ítems el Manual recomienda registrar la categoría seleccionada, por su valor diagnóstico, (Consejo General de colegios oficiales de Psicólogos, 2013, pág. 7).

- Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, (ISRA, Miguel y Cano, 1986 - 1988).

El Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (I.S.R.A., Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 1986, 1988, 1994) es un instrumento que:

Incluye 24 respuestas de ansiedad (7 de tipo cognitivo, 10 de tipo fisiológico y 7 de tipo motor), así como 22 situaciones que se agrupan en cuatro tipos (evaluación, interpersonal, fóbicas y situaciones de la vida cotidiana). De los cruces Situación (filas) x Respuesta (columnas) resultan un conjunto de 224 items, o cuadros blancos a responder, más los correspondientes cruces que se han desechado (cuadros negros, a los que no hay que responder), por diferentes motivos: excesivo número de items, eliminación de items con menor poder de discriminación, o con menor posibilidad de ocurrencia, etc. La selección de los items se llevó a cabo utilizando una triple metodología racional, empírica y factorial, (Cano-Videl & Miguel-Tobal, 1999, pág. 7).

El cual, nos permite evaluar los tres sistemas de la ansiedad por separado, siendo estos: Lo cognitivo, lo Fisiológico y lo motor (C, F, M). El ISRA nos ayuda de forma adecuada para la elaboración de perfiles individuales de respuesta en los tres sistemas en el caso que se evalúen grupos grandes o no, así como la comprobación de si existe un tipo de reactividad predominante en un individuo. Por otro lado:

El ISRA también nos permite la evaluación de la ansiedad asociada a cuatro áreas situacionales: ansiedad de evaluación (F1), interpersonal (F2), fóbica (F3) y ansiedad en la vida cotidiana (F4). Se refieren a diferencias individuales ligadas a áreas situacionales o tendencias de los individuos a manifestar diferente grado de ansiedad en estos tipos de situaciones, (Cano-Videl & Miguel-Tobal, 1999, pág. 7).

- Inventario de Expresión de Ira (STAXI, Spielberger, 1979)

El test psicométrico STAXI nos permite evaluar:

La experiencia y expresión de enojo, en sus dos dimensiones (estado y rasgo) y en sus tres direcciones (expresión, supresión y control del enojo). El estado de enojo es definido por Spielberger (1991) como una emoción en un momento particular, caracterizada por sentimientos subjetivos que varían en intensidad, desde una molestia o irritación hasta furia o rabia intensa. Esta emoción, va acompañada generalmente de tensión muscular y activación del Sistema Nervioso Autónomo (SNA). El rasgo de enojo se define como la disposición a percibir una amplia gama de situaciones como molestas o frustrantes, y a experimentar un aumento en el estado de enojo. Este autor distingue tres direcciones de la expresión del enojo, a las cuales denomina: enojo hacia afuera, enojo hacia adentro y control de enojo. El enojo hacia afuera es la expresión de esta emoción hacia otras personas u objetos del entorno (ej.: dar portazos, insultar, gritar, golpear objetos o personas, etc.). Se lo considera una forma inadecuada de expresar el enojo. El enojo hacia adentro es la supresión de los sentimientos de enojo (ej.: guardarse los pensamientos relacionados con la situación que provocó enojo, sentirse furioso, pero no manifestarlo, etc.). Esta dirección que toman dichos sentimientos también se la considera inadecuada. Y el Control del enojo es el intento de manejar o dominar la expresión del mismo. Muchas veces se confunde “control” con “supresión” del enojo. En este punto es importante tener en cuenta que controlar el enojo implica poder expresarlo adecuadamente (ej.: tener paciencia con los demás, ser tolerante y comprensivo, manejar los sentimientos de enojo al intercambiar puntos de vistas con otros sujetos, etc.), (Leibovich et al., 2001, pág. 55).

Con estos instrumentos aplicados el 11 de marzo del 2020, se evaluó la ansiedad, depresión e ira, correspondientemente, con los cuales, nos hemos servido como indicador de resultados pre tratamiento, para que de manera cuantitativa poder elaborar las sesiones del plan de intervención.

### **1.5.2. Registro de asistencia a las tutorías:**

El registro de asistencia corroborará en la participación de tutor y alumno, en el trabajo de la elaboración de un plan de intervención, consta con las fechas trabajadas, temas tratados, en donde se llevaron a cabo, el tiempo de tutoría y cuanto de porcentaje de avancé tuvo el plan durante su elaboración.

### **1.5.3. Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones:**

- Tablas de calificación de los test

Contienen en las columnas las variables de cada uno de los test, en las filas contiene los casos evaluados y en cada una de las celdas, contiene los datos de cada sujeto por variable. También, existen otras filas para las medias y el total de los resultados. Y un pie de tabla que indica la fuente y las abreviaturas de la misma, fue creada el 30 de marzo del 2020 y modificada por última vez el 14 de octubre del 2020.

- Tablas de los borradores de las sesiones

Cada columna contiene las variables a trabajarse en las sesiones, en las filas se encuentran las actividades, con materiales, observaciones y un tiempo determinado.

El proceso de elaboración de este documento fue tomar los valores, de puntuaciones, más problemáticos para el grupo, provenientes del documento (tablas de calificación de los test) y colocar esas variables como conductas problema diana y luego investigar; bibliográficamente, las técnicas que la literatura especializada recomienda para intervenirlas.

Se hizo una selección entre las opciones posibles, tomando como criterios de inclusión, que sean aplicables a la edad de los beneficiarios, que sean comparativamente más cortas en el tiempo de enseñanza y ejecución, y más sencillas en componentes.

Luego se incluyó esas técnicas como la parte central de la sesión, para integrarla con una fase de inicio y otra de cierre, donde se ubicó dinámicas grupales preseleccionadas, bajo los mismos criterios de inclusión antedicho, con el objeto de utilizar el principio de Premack (el principio conductual de Premack), es decir, el uso de la conducta lúdica como refuerzo, de la asistencia y del trabajo en la sesión respectivamente.

Fue creado el 03 de julio del 2020 y modificado por última vez el 14 de octubre del 2020.

#### **1.5.4. Carpeta con documentos descargados:**

Para un fácil acceso a la documentación bibliográfica, se descargaron libros, artículos de revistas, papers, sobre las técnicas trabajadas en las sesiones (Reestructuración Cognitiva, Habilidades Sociales, Relajación y Respiración), las cuales, constan con las fechas de descarga, mismas que nos servirán para ordenar la sistematización de la experiencia.

#### **1.5.5. Informe del lector experto:**

El informe del lector profesional en el enfoque cognitivo-conductual, nos ayuda a corroborar que el plan de Intervención Clínica que consta de 13 sesiones, con un primer acercamiento al

proceso de validez por medio de la lectura de un experto de tipo cuantitativa, a través de una matriz de criterios. (Anexo 4)

#### **1.5.6. Correos institucionales**

El correo institucional nos ayuda para la construcción de la línea de tiempo para la sistematización de las acciones desplegadas, corroborando las entregas del plan de intervención, con fechas y horas de envío al tutor, junto con las correcciones realizadas al mismo, enviadas por el tutor y para la corrección del tutor,

#### **1.6. Preguntas clave**

Para cumplir con los objetivos de esta sistematización se realizarán las siguientes preguntas clave:

##### **a) Preguntas de inicio:**

¿Cómo optimizar la claridad de la redacción en un plan de intervención, que trabaja sobre el autocontrol y gestión de emociones asociadas a la ansiedad, depresión e ira, cuando se sugiere enviar una tarea terapéutica?

##### **b) Preguntas interpretativas:**

¿Cómo mejorar la redacción de la propuesta de una dinámica de grupo, de la fase final de una sesión perteneciente a un plan de intervención en autocontrol y gestión de emociones asociadas a depresión, ansiedad e ira, para que sea más clara para los futuros lectores usuarios del plan de intervención?

**c) Preguntas de cierre:**

¿Cómo aprovechar los recursos bibliográficos para hacer más clara la redacción de las sesiones en un plan de entrenamiento en autocontrol y gestión de emociones asociadas a depresión, ansiedad e ira?

**1.7. Organización y procesamiento de la información**

Las actividades que conforman el eje de la sistematización serán ubicadas cronológicamente en una matriz, que contenga el número de actividades, fecha y hora de ser el caso, descripción de la actividad, la fuente y la utilidad dentro de la elaboración del plan.

*Tabla 1*

*Matriz de las actividades para la realización del plan.*

No.	Fecha	Descripciones	Fuente	Utilidad
1	10/2/2020	Realicé junto al tutor la definición del tema de tesis. Y me manda de tarea a revisar bibliografía sobre ansiedad, depresión e ira. (La tutoría es presencial en la biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana)	Registro de asistencia a tutoría.	Da la orientación y sentido a todo el trabajo del plan.
2	17/2/2020	El tutor me enseña a cómo se debe aplicar el test BDI-II. (La tutoría es presencial en la biblioteca de la	Test nuevo en físico del BDI-II.	Con ello, pude realizar la aplicación del test a los jóvenes del TESP.A.



No.	Fecha	Descripciones	Fuente	Utilidad
		Universidad Politécnica Salesiana)	Registro de asistencia a tutoría.	
3	2/3/2020	El tutor me enseña a cómo se debe aplicar el test STAXI. (La tutoría es presencial en la biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana)	Test nuevo en físico del STAXI. Registro de asistencia a tutoría.	Con ello, pude realizar la aplicación del test a los jóvenes del TESP.A.
4	9/3/2020	El tutor me enseña a cómo se debe aplicar el test ISRA (La tutoría es presencial en la biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana)	Test nuevo en físico del ISRA. Registro de asistencia a tutoría.	Con ello, pude realizar la aplicación del test a los jóvenes del TESP.A.
5	11/3/2020	Aplicación de los reactivos a los jóvenes del TESP.A. En los salones y horarios designados por la institución. (TESP.A)	Los Test ya aplicados, mismos que contienen la fecha de realización.	Búsqueda de información a través de los test clínicos, sobre una parte de la realidad en la que se encuentran los jóvenes del TESP.A.
6	16/3/2020	Realizamos con el tutor una primera revisión de los test aplicados a los jóvenes, el tutor me enseña a como tabular los test. Manda de tarea a realizar la tabulación de los mismos. (La tutoría es presencial en la biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana)	Registro de asistencia a tutoría.	Con ello, se pudo realizar la tabulación de los test psicométricos clínicos de forma digital.
7	25/3/2020	Realizamos junto con el tutor el trabajo inicial en el Formato 2, y refuerzo sobre la tabulación de resultados obtenidos en los test psicométricos.  (Las tutorías de aquí en adelante son realizadas vía zoom o por WhatsApp, revisar el documento de registros de asistencia a tutorías.)	Registro de asistencia a tutoría.	El formato 2 contienen los pasos metodológicos del plan. Y la tabulación nos ayuda para un manejo oportuno de la información recabada en los test.

No.	Fecha	Descripciones	Fuente	Utilidad
8	30/3/2020	Creación del Documento de tabulación realizado en Excel.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones.	Facilidad de manejo de la información obtenida en los test psicométricos clínicos.
9	17/4/2020	Inicio de la realización del Formato 2, con la guía del tutor. Manda de tarea elaborar el formato 2 con lo visto en la tutoría.	Documento del formato 2 en Word.	El formato 2 contienen los pasos metodológicos del plan.
10	24/4/2020	Revisión con el tutor de lo trabajo según la tutoría anterior. Formato 2.	Documento del formato 2 en Word. Registro de asistencia a tutoría.	Construir la metodología del plan.
11	8/5/2020	Realizamos junto con el tutor la segunda revisión del Formato 2.	Documento del formato 2 en Word. Registro de asistencia a tutoría.	Con los cambios sugeridos por el tutor se logra establecer bien la metodología, objetivos, justificación, ..., del plan.
12	15/5/2020	Realizamos la aprobación por parte del tutor del Formato 2.	Documento del formato 2 en Word. Registro de asistencia a tutoría.	La metodología construida del plan.
13	29/5/2020	Hicimos la revisión de la tabla de tabulación de los resultados obtenidos en los test.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	A más de la facilidad de manejo de la información obtenida en los test, los datos debieron haber sido muy bien sistematizados para evitar cualquier falla en la interpretación de los mismos en cuanto variables y posibles candidatos para crear el grupo.
14	6/6/2020	Hicimos un boceto de la tabla de las conductas blanco mientras el tutor me enseña a realizarla. El tutor manda de tarea comenzar a realizar la tabla para las conductas blanco a	Documentos de elaboración de las mallas de planificación	Saber identificar cómo se debe examinar una tabulación de resultados de test psicométricos para obtener en ello, las conductas blanco que serán trabajadas en las sesiones.

No.	Fecha	Descripciones	Fuente	Utilidad
		partir de la información tabulada de los test.	de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	
15	11/6/2020	Creación del Documento de Conductas Blanco en Excel.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones.	Saber identificar rápidamente las variables a ser trabajadas en las sesiones, (conductas blanco) para comenzar a plantear posibles técnicas.
16	12/6/2020	Hice la presentación al tutor de la tabla de conductas blanco. El tutor manda de tarea comenzar a estudiar las posibles técnicas para trabajar en las conductas blanco.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	Visualizar fácilmente las variables a ser trabajadas en las sesiones.
17	19/6/2020	Hice la presentación de avance de la selección de técnicas al tutor.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	Saber identificar las técnicas a partir de la teoría para trabajar las conductas blanco.
18	21/6/2020	Realice la descarga del libro "Terapia cognitiva de la depresión", para revisar posibles técnicas para intervenir en los resultados de los test.	Carpeta con documentos descargados. (Aaron et al., 2010)	Me sirvió para identificar la aplicación terapéutica de la terapia cognitiva, estructura a de las sesiones terapéuticas, la aplicación de las técnicas conductuales, ...
19	23/6/2020	Realice la descarga del "Manual de tratamiento para la terapia cognitiva-conductual de la depresión".	Carpeta con documentos descargados. (Jeannette Rosselló &	Revisar cómo se elaboran las sesiones con un enfoque Cognitivo-Conductual.

No.	Fecha	Descripciones	Fuente	Utilidad
			Guillermo Bernal, 2007)	
20	23/6/2020	Realice la descarga del artículo "El ABC de la terapia Cognitiva".	Carpeta con documentos descargados. (Camacho, 2003)	Conocer sobre la terapia Cognitiva-Conductual y su aplicación en la clínica.
21	23/6/2020	Realice la descarga del "Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas".	Carpeta con documentos descargados. (Isabel, 2009)	Conocer sobre la terapia Cognitiva-Conductual y su aplicación en la clínica. (ABS-Ellis)
22	23/6/2020	Realice la descarga del libro "Terapia Cognitiva para trastornos de Ansiedad"	Carpeta con documentos descargados. (Beck & Clark, 2012)	Conocer la teoría cognitiva sobre la ansiedad.
23	24/6/2020	Realice la descarga del artículo "Terapia Cognitiva para la depresión según Beck"	Carpeta con documentos descargados. (Roca, n.d.-a)	
24	24/6/2020	Realice la descarga del artículo "El modelo Cognitivo Genérico".	Carpeta con documentos descargados. (Roca, 2014)	La incorporación de la teoría cognitiva.
25	24/6/2020	Realice la descarga del artículo "Terapia Cognitiva-Conductual de Fenell para la baja autoestima"	Carpeta con documentos descargados. (Roca, n.d.-b)	Conocer como la terapia cognitivo-conductual interviene en la baja autoestima.
26	26/6/2020	Hicimos junto con el tutor la definición de técnicas a emplear para trabajar las conductas blanco.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	Saber claramente con que técnicas vamos a trabajar, delimita mucho más el trabajo de investigación.
27	29/6/2020	Realice la descarga de "La técnica de la reestructuración cognitiva"	Carpeta con documentos descargados. (Bados & García Grau, 2010)	Conocer la teoría y aplicación de la reestructuración cognitiva.

No.	Fecha	Descripciones	Fuente	Utilidad
28	29/6/2020	Realice la descarga del artículo "Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento"	Carpeta con documentos descargados. (María & Calero, 2011)	Conocer y reconocer a la modificación de conducta como intervención,
29	29/6/2020	Realice la descarga de "El entrenamiento autógena de Shultz"	Carpeta con documentos descargados. (Almería, 2004)	Conocer cuál es el procedimiento y la forma de aplicar el entrenamiento autógeno.
30	1/7/2020	Realice la descarga del libro "Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia"	Carpeta con documentos descargados. (Arnold et al., 1989)	Conocer las habilidades sociales y su clasificación.
31	1/7/2020	Realice la descarga del "Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales"	Carpeta con documentos descargados. (Caballo, 2007)	Conocer sobre las habilidades sociales.
32	4/7/2020	El tutor me enseña a realizar la técnica de la Reestructuración Cognitiva. A partir de todo lo revisado en el internet.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	Saber cómo se debe aplicar la Reestructuración Cognitiva en terapia para trabajarlo en las sesiones.
33	5/7/2020	Realice la descarga del "Manual de entrenamiento en respiración"	Carpeta con documentos descargados. (García-Grau et al., 2008)	Conocer cómo se realiza el entrenamiento de respiración y su función.
34	5/7/2020	Realice la descarga del documento de página web "Entrenamiento Autógeno"	Carpeta con documentos descargados. (Martín et al., 2004)	Conocer el procedimiento del entrenamiento autógeno.
35	10/7/2020	El tutor me enseña a realizar las últimas sesiones.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación	Saber cómo se debe aplicar y realizar las sesiones en un trabajo terapéutico, el cual, es plasmado en las sesiones.

No.	Fecha	Descripciones	Fuente	Utilidad
			de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	
36	17/7/2020	El tutor me enseña a realizar la primera sesión e introducción a la teoría de las habilidades sociales.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	Saber cómo se debe realizar la primera sesión en terapia para trabajarlo en las sesiones.
37	24/7/2020	Realice la descarga del trabajo de titulación "Los niveles de ansiedad en el desarrollo de las habilidades sociales de las ppl del centro de privación de libertad de personas adultas femenino Quito. (CPLPAFQ)"	Carpeta con documentos descargados. (Figueroa Zambrano, 2015)	Revisión de cómo se forma la ansiedad a través de las habilidades sociales.
38	24/7/2020	El tutor me enseña a realizar la técnica de habilidades sociales (crítica constructiva, expresar sentimientos), a partir de la teoría revisada en el internet.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	Saber cómo se debe realizar la técnica de una habilidad social, para ser trabajada en las sesiones.
39	3/8/2020	El tutor me enseña la forma de realización de las técnicas de respiración y relajación en terapia, a partir de lo revisado en el internet.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	Saber cómo se debe enseñar a realizar la respiración y relajación en terapia, para realizarlo en las sesiones.

No.	Fecha	Descripciones	Fuente	Utilidad
40	6/8/2020	Realice la entrega del plan vía correo electrónico para la primera revisión del tutor.	Correo Institucional.	Revisión de todo lo trabajado a lo largo de todo el plan.
41	22/9/2020	Realizamos la entrega comentada del plan revisado por el tutor.	Correo Institucional.	Pulir el plan con las recomendaciones de mejora del tutor.
42	30/9/2020	Realice la entrega del plan con las recomendaciones realizadas por el tutor vía correo electrónico para la segunda revisión del tutor.	Correo Institucional.	Segunda revisión para ver las mejoras y si hay que realizarle algún otro cambio.
43	13/10/2020	El tutor envía el plan comentado con las últimas correcciones a realizar.	Correo Institucional.	Seguir puliendo el plan con las recomendaciones realizadas del tutor.
44	14/10/2020	Realizó la entrega del plan con las últimas correcciones al tutor.	Correo Institucional.	Aprobación del plan por el tutor.
45	14/10/2020	El tutor realiza la enseñanza de la sistematización de la experiencia de haber realizado el plan de intervención.	Documentos de elaboración de las mallas de planificación de las sesiones. Registro de asistencia a tutoría.	Elaborar el formato 5 con toda la información recabada de la experiencia de haber elaborado el plan.
46	14/10/2020	El tutor envía a profesional de enfoque cognitivo-conductual, para que valide el plan de intervención.	Informe del lector experto.	Aprobación del plan por parte de un profesional en el enfoque cognitivo-conductual.

**Nota:** Sistematización de las acciones que comprendieron la elaboración del Plan de entrenamiento. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

### 1.8. Análisis de la información

Debido a la pandemia no se pudo realizar la intervención netamente, solo se obtuvo los datos recabados en los test (BDI, ISRA, STAXI), los cuales fueron tabulados cuantitativamente para obtener las puntuaciones de las variables con más dificultad, para ser trabajadas en la elaboración del plan de intervención, y que se detallan más adelante.

## **2. Segunda parte**

### **2.1. Justificación**

Con el proceso diagnóstico realizado en el TESP, a través de encuestas aplicadas a los docentes y personal administrativo, dos entrevistas a docentes y a la psicóloga de la institución, se logró identificar que existe un alto grado de conductas disruptivas en los adolescentes, los cuales mostraban estar casi siempre a la defensiva frente a casi cualquier situación en la que según los jóvenes se sientan señalados, acusados, retados, etc., ocurriendo reacciones inapropiadas frente a los docentes y personal administrativo, incluso construyendo un ambiente hostil y de “mala convivencia” entre ellos y sus educadores, pues hasta, en algunos casos, como se menciona en las entrevistas, “llegan a la agresión verbal y física”.

Los adolescentes que asisten al TESP enfrentan la realidad que les circunda de una manera poco asertiva, reaccionando frente a ella; con altos niveles ira, en la cual, se observa malas palabras, conductas agresivas, entre otros problemas, denotando su constante malestar. La mayoría de adolescentes, tanto dentro de la institución como fuera de ella, presentan demandas para una incorrecta habilidad de conducir la agresividad propia y la de los demás. (p. ej., no poder mantener una conversación asertiva con sus compañeros, ya que siempre está plagada de contenido hostil)

Las conductas con sus cuidadores y con sus educadores son a menudo problemáticas, e incrementan constantemente las conductas hostiles quizá a medida que ésta se comienza a naturalizar o se ve como un tipo de juego.



Por ello, con la implementación del plan se pretende enseñarles a reaccionar de una manera más asertiva y con autocontrol en ataques de; ira, ansiedad o depresión, cuando se encuentren inmersos en alguna situación percibida por ellos como hostil, brindándoles herramientas para enfrentarlas de una manera más apropiada al contexto, dando una nueva orientación y una forma más adecuada a las situaciones en las que ellos podrían enfrentarse.

Por la emergencia sanitaria a nivel mundial, no pudimos realizar la fase de ejecución del plan, sino más bien lo dejamos estipulado para el bien de la institución, cabe recalcar que este no sustituye al trabajo terapéutico y no es una camisa de fuerza para la intervención clínica, ya que las realidades clínicas y contextuales pueden variar con el tiempo o por otros factores y los estudiantes podrían entonces requerir otro tipo de atención, por ello, este plan solo reflejará el cómo se debe organizar un trabajo terapéutico en el caso que los estudiantes presenten problemas de conductas disruptivas, vinculadas a niveles en las emociones de ansiedad, depresión e ira semejantes a los detectados en la evaluación psicométrica clínica pre-tratamiento. (Anexo 1)

La metodología que en el siguiente trabajo se propone, queda justificada por el hecho de que en “La Guía se trata aspectos de importancia clínica, considerados tales por el sufrimiento emocional que suelen implicar o por las consecuencias conductuales o interpersonales previsibles si no se interviniese”, se procura ganar conocimientos a partir de las experiencias del autor, como fuente de saber, para que nos permita construir conocimientos relevantes y útiles, desde Latinoamérica. La relevancia teórica está vinculada a aprovechar la riqueza de los esfuerzos y experiencias de nuestro contexto para la producción de saberes.

## **2.2. Caracterización de los beneficiarios**

El plan queda estipulado para que los beneficiarios directos que serían los miembros que conforman el grupo de 12 estudiantes, los cuales en el transcurso de la ejecución del plan podrán ir aprendiendo cómo esas emociones asociadas con el reaccionar de una forma hostil, lleguen de poco con los técnicas cognitivos – conductuales a poder gestionarlas de una manera asertiva. Ya que al estar en constante entrenamiento irán al igual que un deportista fortaleciendo las áreas en las que están debilitados, y se podrá ejecutar el plan una vez se pueda retornar del distanciamiento social, y una vez se haya realizado un re test para verificar que los niveles de ansiedad, depresión e ira se encuentran en los mismos niveles de los resultados de los test plasmados en el plan, caso contrario se debería crear otro grupo de 12 jóvenes que presenten unos niveles parecidos o que sea de intervención necesaria para la ejecución del plan.

Los beneficiarios indirectos son las familias de los estudiantes, la institución (TESPA), los colegios (en algunos casos) y la sociedad en la que los miembros del grupo normalmente se desenvuelven, ya que el cambio en el comportamiento producirá una forma asertiva de afrontamiento en los diferentes contextos en los que se desenvuelven los estudiantes, produciendo una mejora en todos los ambientes por las relaciones mejor establecidas y un control en las emociones.

## **2.3. Interpretación**

### **Análisis Cualitativo**

Dada la realidad del confinamiento actualmente, no se pudo aplicar el plan de entrenamiento, pero para dar una respuesta tentativa a las preguntas claves expuestas anteriormente, se pretende comparar elementos particulares encontrados en las sesiones, según el criterio del autor:

- Redacción de la consigna de una tarea enviada a casa.

Se evaluó un par de tareas enviadas a casa bajo el criterio del autor para encontrar una tensión productiva, a continuación, se detallan las tareas:

La tarea enviada a casa de la sesión #2, posee una matriz de doble entrada, la cual, se detalla con los ejemplos realizados durante la sesión y para que el paciente pueda revisar continuamente como hacerlo si lo requiere, en las columnas se encuentran las preguntas que el paciente tiene que responder; posee todos los signos de puntuación y el sentido de lo que se debe ejecutar en casa.

La tarea enviada a casa de la sesión #6, no detalla un ejemplo de cómo hacerlo, posee todos los signos de puntuación y el sentido de lo que se debe ejecutar en casa.

Al parecer para realizar la redacción de la consigna de la tarea enviada a casa, se debe enviar de ser posible, con ejemplos para que los pacientes puedan acceder a ellos cuando lo requieran, la redacción debe tener bien establecido los signos de puntuación y el sentido de las indicaciones deben ser claras y concisas, para que se pueda ejecutar de una forma oportuna.

- Redacción de una dinámica de grupo para que sea más clara para los lectores.

Al criterio del autor para diseñar una redacción más clara de una dinámica, se comparará la dinámica de cierre de la sesión #1 en comparación con la dinámica de cierre de la sesión #10, ya que el mismo identifica una tensión productiva en las mismas.

La redacción de la dinámica de cierre de la sesión #1, presenta todos los signos de puntuación, expresa todas las indicaciones que se requiere para ser ejecutada la dinámica, se puede realizar en cualquier espacio y no requiere de ningún material de apoyo.

La redacción de la dinámica de cierre de la sesión #8, presenta todos los signos de puntuación, expresa todas las indicaciones que se requiere para ser ejecutada la dinámica, debe ser realizada en un espacio amplio o abierto y requiere de materiales de apoyo.

Al parecer para realizar la redacción de la dinámica de grupo, debe tener bien establecido los signos de puntuación, el sentido de las indicaciones debe ser claras y concisas, para que esta pueda ser ejecutada de forma oportuna, sin necesidad de que tenga que ser realizada en un ambiente abierto o cerrado, o si requiere de algún material de apoyo.

- Potencializar el recurso bibliográfico para elaborar mejor las sesiones.

Para potencializar el recurso bibliográfico, se tomará de referencia el libro del Manual teórico-práctico de psicoterapia cognitiva, (Isabel, 2009). En comparación con la referencia del

artículo de revista; Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento, (María & Calero, 2011).

La referencia del libro del Manual teórico-práctico de psicoterapia cognitivas, (Isabel, 2009). Consta de 456 páginas, posee índice, presentación de algunos tipos de terapias cognitivas-conductuales, algunos casos clínicos, soluciones a los cuestionamientos de autoevaluación, diccionario de términos, ..., lo cual, denota una amplia investigación y profundidad en la investigación teórica para redactar y sustentar el libro.

La referencia del artículo de revista; Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento, (María & Calero, 2011). Consta de 24 páginas, se concentra en una parte en específico que en este caso es la reestructuración cognitiva, y solo detalla el mismo, denota una amplia investigación, pero solo del tema mencionado.

Al parecer el libro contiene mucho más bibliografía e información sobre los temas tratados en las sesiones, con los cuales, al realizar la lectura nos induce a profundizar mucho más en los temas tratados del libro o de los autores según las teorías que se estén tratando, a comparación del artículo que nos ayuda a saber solo de un tema en específico, y con el cual, nos induce a buscar más bibliografía pero solo sobre el mismo tema, dando a relucir que la búsqueda de libros y profundizando las bibliografías de cada uno de estos en los varios temas tratados en los mismos producirá un mayor enriquecimiento en la bibliografía, ya que inducirá a conocer más y encontrar mayor bibliografía de los temas tratados.

## **Análisis cuantitativo**

Los detalles del procesamiento cuantitativos de los test (BDI, STAXI, ISRA), se pueden encontrar en los manuales escritos por los autores.

Para este plan, se realizó una sola aplicación de los reactivos, mirarse tablas 2, 3 y 4, que contienen las tabulaciones de los resultados obtenidos de los test, las cuales, sirvieron para crear las tablas 5, 6 y 7, mismas que contienen, los valores de puntuaciones, más problemáticos para el grupo, provenientes de las tablas 2, 3 y 4. Se colocaron esas variables como conductas problema diana (tabla 8), según su media aritmética, para con ello, investigar; bibliográficamente, las técnicas que la literatura especializada recomienda para intervenirlas. Se hizo una selección entre las opciones posibles, tomando como criterios de inclusión, que sean aplicables a la edad de los beneficiarios, que sean comparativamente más cortas en el tiempo de enseñanza y ejecución, y más sencillas en componentes.

### **2.4. Principales logros del aprendizaje**

Los logros de aprendizaje serían las formas de aplicar, interpretar y encontrar las problemáticas que poseen los pacientes a través de la aplicación de los test psicométricos, (BDI, ISRA, STAXI) mismos que no fueron revisados en la carrera y que sin duda alguna serán utilizados a lo largo de mi vida profesional.

El logro de aprendizaje alcanzado con la elaboración del plan de intervención es poner a prueba los recursos digitales para acceder a fuentes bibliográficas a fin de conocer el cómo se debe realizar el trabajo terapéutico con un enfoque cognitivo-conductual, ya que, si bien algunos temas fueron tratados en el trayecto de la carrera, otros fueron sin duda alguna de mucho

impacto e interés para desarrollarlos y encontrar con ello, la forma de realizar la terapia cognitiva-conductual a través de las sesiones.

El logro de poder establecer ya un trabajo terapéutico (el plan de intervención) a partir de un enfoque, que en este caso fue cognitivo-conductual, para dar tratamiento a problemáticas en específico, como es de la ansiedad, depresión e ira. Desglosando esta idea, se puede decir que, se ha logrado, aprender la importancia de las problemáticas concretas que afectan al sujeto y al grupo, para trabajar en la atención con técnicas relacionadas a las problemáticas, que la literatura especializada demuestra efectividad, siendo esta vinculación cercana entre problema y técnica, una de las tareas más importantes de toda intervención cognitivo-conductual. Inmediatamente cercano a este último, es la importancia de la adhesión, a los protocolos establecidos, experimentados y validados de desarrollo o aplicación de la técnica, lo cual, en vez de darle rigidez al trabajo (pues las mismas técnicas promueven su flexibilidad y adaptabilidad al caso concreto) generan el proponer usar métodos con garantía de efectividad en los resultados.

Otro logro de aprendizaje, fue el saber la extensa variedad de alternativa de trabajo, para una misma problemática; tomar decisiones sobre cual técnica sugerir o emplear, también enriquece al terapeuta porque le permite aprender cuando es más efectiva o cuando resulta más eficiente una u otro propuesta o variante.

Finalmente, un logro más de aprendizaje sería: el de la importancia de capacitarse por parte del autor, en la destreza de sistematizar mucha información en los espacios disponibles.

## **Conclusiones**

La redacción de las consignas de las tareas enviadas a casa, deben contener en lo posible, ejemplos para que los pacientes puedan acceder a ellos cuando lo requieran, la redacción debe

tener bien establecido los signos de puntuación y el sentido de las indicaciones deben ser claras y concisas, para que se puedan ejecutar de forma oportuna.

Las dinámicas deben ser redactadas de tal manera que sean muy fáciles de entender por los lectores, por ello, deben contener signos de puntuación bien establecidos, y las indicaciones precisas para ejecutarla, sin dar mucha vuelta, y sin mucho contenido de relleno, deben ser directas y muy claras.

Para potencializar la bibliografía en un trabajo de investigación deben considerarse mucho más los libros para acceder a una amplia bibliografía de varios temas que pueden enriquecer el trabajo bibliográfico.

## **Recomendaciones**

Se recomienda a la institución que implemente un programa continuo de atención psicológica, con un enfoque cognitivo-conductual, para el apoyo a los jóvenes, ya que, con ello, disminuirá las conductas disruptivas a través de evaluaciones y tratamientos oportunos.

Se recomienda poner a prueba dentro de la institución esté plan de entrenamiento, teniendo en cuenta que antes de hacerlo; se debería aplicar los test nuevamente (BDI, ISRA, STAXI) para realizar la selección de los miembros del grupo.



## Bibliografía

- Aaron, B., Rush, J., Brian, S., & Gary, E. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (S. A. Editorial Descleé de Brouwer (ed.); 19° edición).
- Almería, U. de. (2004). *El entrenamiento autógeno de Schultz*. 55.  
<http://eprints.uanl.mx/5481/1/1020149995.PDF>
- Arnold, G., Robert, S., Jane, G., & Paul, K. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia* (S. A. Ediciones Martínez Roca (ed.)).
- Bados, A., & García, E. (2010). *La Técnica de la Reestructuración Cognitiva*. Universidad de Barcelona.
- Bados, A., & García Grau, E. (2010). La Técnica de la reestructuración cognitiva. *Universidad de Barcelona*, 1–63.  
<http://hdl.handle.net/2445/12302%5Cnhttp://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/12302>
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastorno de Ansiedad* (E. D. de Brouwer (ed.)). [https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales* (Vicente E. Caballo) .pdf (S. XXI (ed.)). <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluación-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>
- Camacho, J. M. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. *Metodología de La Investigación*, 12(92), 59–70.  
[/citations?view\\_op=view\\_citation&continue=/scholar?hl=es&start=80&as\\_sdt=0,5&scilib=1&scioq=analisis+conductual+%22analisis+conductual%22&citilm=1&citation\\_for\\_view=tR9TKE4AAAAJ:MXK\\_kJrjxJIC&hl=es&oi=p%0Ahttp://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf%0Ah](http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf%0Ah)
- Cano-Videl, A., & Miguel-Tobal, J. (1999). *EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD DESDE UN ENFOQUE INTERACTIVO Y MULTIDIMENSIONAL: EL INVENTARIO DE SITUACIONES Y RESPUESTAS DE ANSIEDAD -ISRA*.  
[https://www.researchgate.net/publication/230577057\\_Evaluacion\\_de\\_la\\_ansiedad\\_desde\\_un\\_enfoque\\_interactivo\\_y\\_multidimensional\\_El\\_Inventario\\_de\\_Situaciones\\_y\\_Respuestas\\_de\\_Ansiedad\\_ISRA\\_Evaluation\\_of\\_anxiety\\_from\\_an\\_interactive\\_and\\_multidimensional\\_focu](https://www.researchgate.net/publication/230577057_Evaluacion_de_la_ansiedad_desde_un_enfoque_interactivo_y_multidimensional_El_Inventario_de_Situaciones_y_Respuestas_de_Ansiedad_ISRA_Evaluation_of_anxiety_from_an_interactive_and_multidimensional_focu)
- Consejo General de colegios oficiales de Psicólogos, E. (2013). *Evaluación del inventario, BDI - II*. <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BDI-II.pdf>
- Figueroa Zambrano, A. N. (2015). *Los niveles de ansiedad en el desarrollo de las habilidades sociales de las ppl del centro de privación de libertad de ersonas adultas femenino Quito. (CPLPAFQ)*.
- Francisco, L. (2011). *Técnicas de Modificación de la conducta* (Pirámide).
- García-Grau, E., Fusté, A., & Bados, A. (2008). Manual de Entrenamiento en Respiración. *Universidad de Barcelona*, 1–10.  
<http://hdl.handle.net/2445/3941%5Cnhttp://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/3941>
- Isabel, C. (2009). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas* (S. A. Editorial Descleé de Brouwer (ed.); 2° edición).
- Jeannette Rosselló, P. D., & Guillermo Bernal, P. D. (2007). MANUAL DE TRATAMIENTO PARA LA TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL DE LA

- DEPRESIÓN1 Formato Individual (Manual para Terapeutas). *Universitario de Servicios y Estudios Psicológicos Universidad de Puerto Rico, Río Piedras*, 1–97.
- Leibovich, Schmidt, & Gol. (2001). *El inventario de expresión de enojo estado-rasgo (staxi) y su uso en diferentes poblaciones*. 55–74.
- María, F., & Calero, A. (2011). *Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento*. 19, 659–682.
- Martín, M., Abalo, G., & A., J. (2004). *Entrenamiento Autógeno* (Issue September). Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana.
- Pico, I. (2016). *Las 17 distorsiones cognitivas más comunes*. <https://psicopico.com/las-17-distorsiones-cognitivas-mas-frecuentes/>
- Roca, E. (n.d.-a). *Terapia cognitiva para la depresión, según Beck*. 1–16.
- Roca, E. (n.d.-b). *Terapia Cognitivo-Conductual De Fenell Para La Baja Ae*. <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>
- Roca, E. (2014). *Modelo cognitivo genérico de Beck*. 11(c), 363–367.

## **Anexos**

### **Anexo 1**

#### **Plan de Intervención**

##### **1. Denominación del plan**

Elaboración de un plan de Entrenamiento en Autocontrol y Gestión de Emociones Asociadas a Depresión, Ansiedad e Ira en un grupo de adolescentes entre 15 y 18 años de edad, que asisten al Taller Escuela San Patricio en el año 2020.

##### **2. Descripción del proyecto**

El Taller Escuela San Patricio (TESPA), es un centro de capacitación artesanal sin fines de lucro, destinado para jóvenes que se encuentran en situaciones vulnerables de alto riesgo, que por distintas razones no tienen la oportunidad de educarse en el sistema formal de educación en nuestro contexto ecuatoriano, funciona desde 1997 dedicándose a la atención de la población juvenil de sectores y barrios marginales del sur de Quito, bajo un régimen de externado, la admisión se da para adolescentes cuyas edades oscilan entre los 15 a 18 años de edad, para quienes hayan aprobado los estudios primarios.

El proceso de formación dura tres años con especializaciones en las áreas de Mecánica Industrial, Carpintería y Electricidad, al completar este proceso formativo obtienen un certificado otorgado por la Junta de Artesanos, la cual les acredita con el Diploma de Artesanos.

En el periodo académico septiembre 2019 a julio 2020 han participado 66 alumnos matriculados en el TESP, 46 hombres y 20 mujeres, quienes a diario presentan problemas conductuales asociados a una inestabilidad en sus emociones y a las realidades vividas en sus familias, cultura y sociedad, (según reportes de maestros y/o denuncias de maltrato familiar) y maltrato intrafamiliar lo que en los adolescentes parece estar asociado con un constante estado de alerta y tratar de defenderse frente a esta realidad.

Por ello, con la implementación del Plan de Entrenamiento en Autocontrol y Gestión de Emociones Asociadas a la Depresión, Ansiedad e Ira, para la población existente dentro del TESP, se propone realizar una selección de adolescentes beneficiarios del proyecto a través de la aplicación de los test psicométricos; Inventario de Depresión (BDI, Beck, 1996), Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, (ISRA, Miguel y Cano, 1986 - 1988), Inventario de Expresión de Ira (STAXI, Spielberger, 1979), para priorizar la inclusión en el Programa a los estudiantes con más necesidad de intervención, con los cuales, se deberá formar un grupo preferentemente de 12 a 15 muchachos para posibilitar una atención suficientemente personalizada a cada uno en las jornadas de talleres terapéuticos que en este trabajo se planifican.

Una vez ya aplicados los reactivos, se procederá a realizar una tabulación con los resultados pre-tratamiento obtenidos, usando tablas de doble entrada donde las filas contengan los casos,

las columnas contengan las variables evaluadas en cada test (a constituirse en dianas terapéuticas si muestran puntajes clínicamente significativos), y, las celdas contengan datos numéricos de puntuaciones. Los resultados pre-tratamiento serán orientativos para establecer, planificar y organizar las sesiones a desarrollarse para entrenar a los muchachos a gestionar sus emociones.

Una vez creado el grupo y luego de ser observadas las necesidades terapéuticas de los muchachos se procederá a planificar las sesiones para el entrenamiento de autocontrol en la gestión de emociones. Como componente final del plan de intervención se procederá a diseñar sesiones para enseñar el mantenimiento de ganancias terapéuticas, y, una vez terminado el trabajo de planificación se procederá a una revisión de las mismas por profesionales con conocimientos en la corriente cognitiva conductual (Anexo 4), como método inicial de validación de su viabilidad en el campo de la clínica.

Este plan constará de 13 sesiones en las cuales se propondrá el trabajo terapéutico con los muchachos, a partir de la información psicométrica obtenible por los test.

### **3. Objetivo General:**

Implementar un plan de Entrenamiento en Autocontrol y Gestión de Emociones asociadas a Depresión, Ansiedad e Ira en un grupo de adolescentes entre 15 y 18 años de la edad, que asisten al Taller Escuela San Patricio en el año 2020.

### **4. Objetivos Específicos:**

- ❖ Evaluar el nivel de variables cognitivas, emocionales y conductuales asociadas a depresión, ansiedad e ira en los adolescentes del Taller Escuela.
- ❖ Escoger y aplicar las técnicas psicoterapéuticas cognitivo conductuales más pertinentes para la intervención sobre las variables específicas detectadas como mayormente problemáticas y referidas a ansiedad, depresión e ira.
- ❖ Revisión y aprobación del Plan de las sesiones por profesionales de la salud mental inmersos en la corriente cognitiva conductual.

### **5. Test Psicométricos Clínicos**

#### **5.1. Inventario de Depresión (BDI, Beck, 1996).**

El BDI-II es un test psicométrico que según el colegio de psicólogos:

Proporciona una medida de la presencia y de la gravedad de la depresión en adultos y adolescentes de 13 años o más. Se compone de 21 ítems indicativos de síntomas tales como tristeza, llanto, pérdida de placer, sentimientos de fracaso y de culpa, pensamientos o deseos de suicidio, pesimismo, etc. Estos síntomas se corresponden con los criterios para el diagnóstico de los trastornos depresivos

recogidos en el DSM-IV (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, cuarta edición, American Psychiatric Association, 1994) y CIE-10 (Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas relacionados con la Salud, Organización Mundial de la Salud, 1993). En concreto, se incluyen todos los criterios propuestos en las dos referencias citadas para el diagnóstico de un episodio depresivo mayor y casi todos los propuestos para el diagnóstico de distimia (en concreto, todos los del DSM-IV y el 75% del CIE-10), (Consejo General de colegios oficiales de Psicólogos, 2013, pág. 5).

Se lo puede emplear de forma individual o colectiva, con el reactivo y lápiz o de forma oral, y comúnmente, se requiere de entre 5 a 10 minutos para ser completado el reactivo; “aunque los pacientes con depresión grave o trastornos obsesivos a menudo pueden tardar más tiempo en cumplimentarlo”, (Consejo General de colegios oficiales de Psicólogos, 2013, pág. 6).

Y para dar las instrucciones se requiere:

Solicitar a las personas evaluadas que elijan las afirmaciones más características que cubren el marco temporal de las últimas dos semanas, incluido el día de hoy, para ser consistente con los criterios del DSM-IV para la depresión mayor. Cada ítem se responde en una escala de 4 puntos, de 0 a 3, excepto los ítems 16 (cambios en el patrón de sueño) y 18 (cambios en el apetito) que contienen 7 categorías. Si una persona ha elegido varias categorías de respuesta en un ítem, se toma la categoría a la que corresponde la puntuación más alta. Las puntuaciones mínima y máxima en el test son 0 y 63. Cuanto más alta sea la puntuación, mayor será la severidad de los síntomas depresivos. Se han establecido puntos de corte que permiten clasificar a los evaluados en uno de los siguientes cuatro grupos: 0-13, mínima depresión; 14-19, depresión leve; 20-28, depresión moderada; y 29-63, depresión grave. El formato de los ítems es de tipo Likert con cuatro categorías de respuesta ordenadas que se codifican de 0 hasta 3. La puntuación es la suma de las respuestas a los 21 ítems. Si una persona ha elegido varias opciones en un ítem, se toma la opción con la puntuación más alta. También se puntúan de 0 a 3 los ítems 16 y 18, que tienen 7 categorías. En estos ítems el Manual recomienda registrar la categoría seleccionada, por su valor diagnóstico, (Consejo General de colegios oficiales de Psicólogos, 2013, pág. 7).

## 5.2. Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, (ISRA, Miguel y Cano, 1986 - 1988).

El Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (I.S.R.A., Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 1986, 1988, 1994) es un instrumento que:

Incluye 24 respuestas de ansiedad (7 de tipo cognitivo, 10 de tipo fisiológico y 7 de tipo motor), así como 22 situaciones que se agrupan en cuatro tipos (evaluación, interpersonal, fóbicas y situaciones de la vida cotidiana). De los

cruces Situación (filas) x Respuesta (columnas) resultan un conjunto de 224 items, o cuadros blancos a responder, más los correspondientes cruces que se han desechado (cuadros negros, a los que no hay que responder), por diferentes motivos: excesivo número de items, eliminación de items con menor poder de discriminación, o con menor posibilidad de ocurrencia, etc. La selección de los items se llevó a cabo utilizando una triple metodología racional, empírica y factorial, (Cano-Videl & Miguel-Tobal, 1999, pág. 7).

El cual, nos permite evaluar los tres sistemas de la ansiedad por separado, siendo estos: Lo cognitivo, lo Fisiológico y lo motor (C, F, M). El ISRA nos ayuda de forma adecuada para la elaboración de perfiles individuales de respuesta en los tres sistemas en el caso que se evalúen grupos grandes o no, así como la comprobación de si existe un tipo de reactividad predominante en un individuo. Por otro lado:

El ISRA también nos permite la evaluación de la ansiedad asociada a cuatro áreas situacionales: ansiedad de evaluación (F1), interpersonal (F2), fóbica (F3) y ansiedad en la vida cotidiana (F4). Se refieren a diferencias individuales ligadas a áreas situacionales o tendencias de los individuos a manifestar diferente grado de ansiedad en estos tipos de situaciones, (Cano-Videl & Miguel-Tobal, 1999, pág. 7).

### 5.3. Inventario de Expresión de Ira (STAXI, Spielberger, 1979)

El test psicométrico STAXI nos permite evaluar:

La experiencia y expresión de enojo, en sus dos dimensiones (estado y rasgo) y en sus tres direcciones (expresión, supresión y control del enojo). El estado de enojo es definido por Spielberger (1991) como una emoción en un momento particular, caracterizada por sentimientos subjetivos que varían en intensidad, desde una molestia o irritación hasta furia o rabia intensa. Esta emoción, va acompañada generalmente de tensión muscular y activación del Sistema Nervioso Autónomo (SNA). El rasgo de enojo se define como la disposición a percibir una amplia gama de situaciones como molestas o frustrantes, y a experimentar un aumento en el estado de enojo. Este autor distingue tres direcciones de la expresión del enojo, a las cuales denomina: enojo hacia afuera, enojo hacia adentro y control de enojo. El enojo hacia afuera es la expresión de esta emoción hacia otras personas u objetos del entorno (ej.: dar portazos, insultar, gritar, golpear objetos o personas, etc.). Se lo considera una forma inadecuada de expresar el enojo. El enojo hacia adentro es la supresión de los sentimientos de enojo (ej.: guardarse los pensamientos relacionados con la situación que provocó enojo, sentirse furioso, pero no manifestarlo, etc.). Esta dirección que toman dichos sentimientos también se la considera inadecuada. Y el Control del enojo es el intento de manejar o dominar la expresión del mismo. Muchas veces se confunde “control” con “supresión” del enojo. En este punto

es importante tener en cuenta que controlar el enojo implica poder expresarlo adecuada-mente (ej.: tener paciencia con los demás, ser tolerante y comprensivo, manejar los sentimientos de enojo al intercambiar puntos de vistas con otros sujetos, etc.), (Leibovich et al., 2001, pág. 55).

## 6. Resultados de los Test Psicométricos Clínicos

Tabulación de los resultados obtenidos en todos los test psicométricos; Inventario de Depresión (BDI, Beck, 1996), Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, (ISRA, Miguel y Cano, 1986 - 1988), Inventario de Expresión de Ira (STAXI, Spielberger, 1979) aplicados a 24 jóvenes.

*Tabla 2*

*Tabulación de los resultados obtenidos del test Inventario de Depresión (BDI, Beck, 1996) aplicado a 24 jóvenes del TESP, el 11/03/2020.*

BDI																							
No.	TRISTEZA	PESIMISMO	FRACASO	PÉRDIDA DE PLACER	SENTIMIENTOS DE CULPA	SENTIMIENTOS DE CASTIGO	DISCONFORMIDAD CON UNO MISMO	AUTOCRÍTICA	PENSAMIENTOS O DESEOS SUICIDAS	LLANTO	AGITACIÓN	PÉRDIDA DE INTERÉS	INDECISIÓN	DESVALORIZACIÓN	PÉRDIDA DE ENERGÍA	CAMBIOS DE HÁBITOS DE SUEÑO	IRRITABILIDAD	CAMBIOS EN EL APETITO	DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN	CANSANCIO O FATIGA	PÉRDIDA DE INTERÉS EN EL SEXO	TOTAL	TOTAL CASOS
1	1	2	1	1	1	1	0	2	0	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	29	DEPRESIÓN SEVERA
2	0	1	2	2	1	3	2	3	1	1	1	3	2	2	1	1	0	2	1	2	2	33	DEPRESIÓN SEVERA
3	0	0	1	1	1	0	2	0	0	3	0	3	2	0	1	2	0	0	2	0	0	18	DEPRESIÓN LEVE
4	1	2	2	2	1	2	2	3	1	3	1	3	0	3	2	2	2	1	1	3	0	37	DEPRESIÓN SEVERA
5	1	2	2	3	1	1	1	3	1	0	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	20	DEPRESIÓN MODERADA
6	3	2	0	1	2	0	1	1	0	3	2	0	3	0	1	1	0	1	1	1	2	25	DEPRESIÓN MODERADA
7	0	0	1	1	1	2	0	2	1	2	0	0	2	0	0	2	0	2	0	1	0	17	DEPRESIÓN LEVE

BDI																							
No.	TRISTEZA	PESIMISMO	FRACASO	PÉRDIDA DE PLACER	SENTIMIENTOS DE CULPA	SENTIMIENTOS DE CASTIGO	DISCONFORMIDAD CON UNO MISMO	AUTOCRÍTICA	PENSAMIENTOS O DESEOS SUICIDAS	LLANTO	AGITACIÓN	PÉRDIDA DE INTERÉS	INDECISIÓN	DESVALORIZACIÓN	PÉRDIDA DE ENERGÍA	CAMBIOS DE HÁBITOS DE SUEÑO	IRRITABILIDAD	CAMBIOS EN EL APETITO	DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN	CANSANCIO O FATIGA	PÉRDIDA DE INTERÉS EN EL SEXO	TOTAL	TOTAL CASOS
8	0	1	3	2	3	0	1	0	1	2	1	2	3	0	2	0	0	0	2	3	1	27	DEPRESIÓN MODERADA
9	0	0	0	2	1	0	0	2	0	0	1	1	1	1	0	3	0	3	1	0	1	17	DEPRESIÓN LEVE
10	0	0	1	0	3	1	0	0	0	3	1	0	0	0	1	1	1	2	1	1	2	18	DEPRESIÓN LEVE
11	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	2	1	0	10	DEPRESIÓN MÍNIMA
12	0	0	1	1	0	1	1	2	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	11	DEPRESIÓN MÍNIMA
13	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3	0	2	2	0	2	2	1	1	2	3	2	38	DEPRESIÓN SEVERA
14	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	0	18	DEPRESIÓN LEVE
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	DEPRESIÓN MÍNIMA
16	0	0	0	1	1	3	0	2	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	13	DEPRESIÓN MÍNIMA
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	DEPRESIÓN MÍNIMA
18	0	0	2	0	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	DEPRESIÓN MÍNIMA
19	1	0	1	1	2	1	0	0	3	2	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	22	DEPRESIÓN MODERADA
20	2	0	2	3	2	0	1	2	2	1	0	2	3	3	3	3	0	3	2	3	2	39	DEPRESIÓN SEVERA
21	1	0	2	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	2	19	DEPRESIÓN LEVE
22	1	0	0	0	1	1	1	0	2	2	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	14	DEPRESIÓN LEVE
23	0	0	2	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	8	DEPRESIÓN MÍNIMA





STAXI											
No.	E (IRA - ESTADO)	RA (IRA RASGO)	T (IRA MOTIVADA)	RE (IRA MOTIVADA EXTERNAMENTE)	IN (IRA FISIOLÓGICA - INTERNA)	EXT (IRA MOTOR - EXTERNA)	C (CONTROL COGNITIVO DE LA IRA)	EXP (EXPERIENCIA DE IRA)	DEFECTO	EXCESO	NÚMERO DE NOTAS PROBLEMÁTICAS
6	31	26	11	7	16	22	25	29	0	3	3
7	13	24	9	8	17	25	15	43	1	2	3
8	13	16	7	7	18	17	25	26	1	0	1
9	13	21	8	10	15	18	16	33	0	0	0
10	14	29	9	12	19	23	27	31	0	2	2
11	10	11	4	5	12	11	24	17	5	0	5
12	10	16	6	7	14	13	29	14	3	1	4
13	17	31	13	13	25	18	17	42	0	6	6
14	15	21	7	9	19	16	18	33	0	1	1
15	13	18	7	7	13	10	15	24	2	0	2
16	10	13	6	4	11	15	17	25	4	0	4
17	11	11	5	4	10	13	15	24	5	0	5
18	12	14	5	7	12	11	16	23	4	0	4
19	18	34	13	13	20	23	14	45	1	7	8
20	32	31	12	12	28	20	15	49	1	6	7
21	12	19	8	9	15	10	24	17	1	0	1
22	12	17	8	7	11	15	15	27	3	0	3
23	13	21	7	10	11	14	27	14	2	0	2
24	10	21	7	9	19	23	20	38	0	2	2

STAXI											
No.	E (IRA - ESTADO)	RA (IRA RASGO)	T (IRA MOTIVADA)	RE (IRA MOTIVADA EXTERNAMENTE)	IN (IRA FISIOLÓGICA - INTERNA)	EXT (IRA MOTOR - EXTERNA)	C (CONTROL COGNITIVO DE LA IRA)	EXP (EXPERIENCIA DE IRA)	DEFECTO	EXCESO	NÚMERO DE NOTAS PROBLEMÁTICAS
TOTAL	351	478	178	196	389	385	490	670	46	32	
MEDIA ARITMETICA	14,63	19,92	7,42	8,17	16,21	16,04	20,42	27,92	1,92	1,33	

**Nota:** Sistematización de resultados del test STAXI. El color amarillo indica el defecto, es decir, el que está por debajo de la media, mientras que el color azul indica el exceso, es decir, que está por encima de la media. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Tabla 4

*Tabulación de los resultados obtenidos del test Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, (ISRA, Miguel y Cano, 1986 - 1988) aplicado a 24 jóvenes del TESP, el 11/03/2020.*

ISRA									
No.	COGNITIVO	FISIOLÓGICO	MOTOR	TOTAL	F1 (ANSIEDAD A LA EVALUACIÓN)	F2 (ANSIEDAD INTERPERSONAL)	F3 (ANSIEDAD FÓBICA)	F4 (ANSIEDAD EN LA VIDA COTIDIANA)	NÚMERO DE NOTAS PROBLEMÁTICAS / 8
1	95	99	15	85	40	80	80	95	6
2	50	90	40	65	35	70	75	85	3
3	55	95	60	70	55	85	55	70	2
4	90	99	99	99	95	99	95	99	8
5	40	45	60	45	35	50	35	35	0
6	95	99	95	99	90	95	99	95	8
7	45	99	50	85	60	95	80	65	4
8	95	99	99	99	99	99	99	99	8
9	80	85	20	65	60	45	65	65	2

ISRA									
No.	COGNITIVO	FISIOLÓGICO	MOTOR	TOTAL	F1 (ANSIEDAD A LA EVALUACIÓN)	F2 (ANSIEDAD INTERPERSONAL)	F3 (ANSIEDAD FÓBICA)	F4 (ANSIEDAD EN LA VIDA COTIDIANA)	NÚMERO DE NOTAS PROBLEMÁTICAS /8
10	90	99	90	99	90	95	99	55	7
11	50	99	65	99	85	85	80	80	6
12	65	90	55	70	45	60	75	50	2
13	99	99	99	99	99	99	99	99	8
14	70	99	40	80	60	95	45	80	4
15	55	99	65	90	50	80	85	85	5
16	55	99	40	90	55	85	70	90	4
17	30	90	35	50	35	55	45	85	2
18	55	5	55	40	15	35	50	60	0
19	60	99	85	95	85	85	80	90	7
20	99	99	45	99	99	99	99	85	7
21	65	95	70	80	50	90	75	80	5
22	95	85	25	80	65	45	65	90	4
23	99	99	75	99	80	90	95	95	7
24	75	99	85	90	60	55	99	70	4
TOTAL	1707	2165	1467	1972	1542	1871	1844	1902	
MEDIA ARITMETICA	71,13	90,21	61,13	82,17	64,25	77,96	76,83	79,25	

**Nota:** Sistematización del test ISRA. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Las tablas de la 2 a la 4, reflejan los resultados obtenidos directamente de la aplicación de los test psicométricos clínicos (BDI, ISRA, STAXI), los cuales se han formado de la tabulación de 24 reactivos de cada uno de los test aplicados y de los resultados obtenidos se pueden ir identificando las variables para ser trabajadas.

A continuación, se verá la selección del grupo de 12 jóvenes con los resultados más problemáticos a ser trabajados en las sesiones.

Tabla 5

Selección de grupo de jóvenes, según los resultados obtenidos en el test Inventario de Depresión (BDI, Beck, 1996).

BDI																							
No.	TRISTEZA	PESIMISMO	FRACASO	PÉRDIDA DE PLACER	SENTIMIENTOS DE CULPA	SENTIMIENTOS DE CASTIGO	DISCONFORMIDAD CON UNO MISMO	AUTOCRÍTICA	PENSAMIENTOS O DESEOS SUICIDAS	LLANTO	AGITACIÓN	PÉRDIDA DE INTERÉS	INDECISIÓN	DESVALORIZACIÓN	PÉRDIDA DE ENERGÍA	CAMBIOS DE HÁBITOS DE SUEÑO	IRRITABILIDAD	CAMBIOS EN EL APETITO	DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN	CANSANCIO O FATIGA	PÉRDIDA DE INTERÉS EN EL SEXO	TOTAL	TOTAL CASOS
1	1	2	1	1	1	1	0	2	0	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	29	DEPRESIÓN SEVERA
2	0	1	2	2	1	3	2	3	1	1	1	3	2	2	1	1	0	2	1	2	2	33	DEPRESIÓN SEVERA
3	1	2	2	2	1	2	2	3	1	3	1	3	0	3	2	2	2	1	1	3	0	37	DEPRESIÓN SEVERA
4	1	2	2	3	1	1	1	3	1	0	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	20	DEPRESIÓN MODERADA
5	3	2	0	1	2	0	1	1	0	3	2	0	3	0	1	1	0	1	1	1	2	25	DEPRESIÓN MODERADA
6	0	0	1	1	1	2	0	2	1	2	0	0	2	0	0	2	0	2	0	1	0	17	DEPRESIÓN LEVE
7	0	1	3	2	3	0	1	0	1	2	1	2	3	0	2	0	0	0	2	3	1	27	DEPRESIÓN MODERADA
8	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	2	1	0	10	DEPRESIÓN MÍNIMA
9	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3	0	2	2	0	2	2	1	1	2	3	2	38	DEPRESIÓN SEVERA
10	0	0	0	1	1	3	0	2	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	13	DEPRESIÓN MÍNIMA
11	1	0	1	1	2	1	0	0	3	2	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	22	DEPRESIÓN MODERADA
12	2	0	2	3	2	0	1	2	2	1	0	2	3	3	3	3	0	3	2	3	2	39	DEPRESIÓN SEVERA
TOTAL	12	11	16	20	17	17	10	21	12	19	8	16	20	11	16	18	6	14	14	21	11	310	
Media aritmética	0,50	0,46	0,67	0,83	0,71	0,71	0,42	0,88	0,50	0,79	0,33	0,67	0,83	0,46	0,67	0,75	0,25	0,58	0,58	0,88	0,46	12,92	

**Nota:** Resultado final de los miembros que conformaran el grupo terapéutico según la información obtenida del test BDI. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

*Tabla 6*

*Selección de grupo de jóvenes, según los resultados obtenidos en el test Expresión de Ira (STAXI, Spielberger, 1979).*

STAXI											
No.	E (IRA - ESTADO)	RA (IRA RASGO)	T (IRA MOTIVADA)	RE (IRA MOTIVADA EXTERNAMENTE)	IN (IRA FISIOLÓGICA - INTERNA)	EXT (IRA MOTOR - EXTERNA)	C (CONTROL COGNITIVO DE LA IRA)	EXP (EXPERIENCIA DE IRA)	DEFECTO	EXCESO	NÚMERO DE NOTAS PROBLEMÁTICAS /8
1	19	19	4	11	15	10	22	19	2	1	3
2	11	13	6	4	18	11	20	25	4	0	4
3	14	13	6	4	17	16	25	24	3	0	3
4	12	13	4	5	16	13	23	22	3	0	3
5	31	26	11	7	16	22	25	29	0	3	3
6	13	24	9	8	17	25	15	43	1	2	3
7	13	16	7	7	18	17	25	26	1	0	1
8	10	11	4	5	12	11	24	17	5	0	5
9	17	31	13	13	25	18	17	42	0	6	6
10	10	13	6	4	11	15	17	25	4	0	4
11	18	34	13	13	20	23	14	45	1	7	8
12	32	31	12	12	28	20	15	49	1	6	7
TOTAL	200	244	95	93	213	201	242	366	25	25	
Media aritmética	8,33	10,17	3,96	3,88	8,88	8,38	10,08	15,25	1,04	1,04	

**Nota:** Resultado final de los miembros que conformaran el grupo terapéutico según la información obtenida del test STAXI. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

*Tabla 7*

*Selección de grupo de jóvenes, según los resultados obtenidos en el test Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, (ISRA, Miguel y Cano, 1986 - 1988).*

ISRA									
No.	COGNITIVO	FISIOLÓGICO	MOTOR	TOTAL	F1 (ANSIEDAD A LA EVALUACIÓN)	F2 (ANSIEDAD INTERPERSONAL)	F3 (ANSIEDAD FÓBICA)	F4 (ANSIEDAD EN LA VIDA COTIDIANA)	NÚMERO DE NOTAS PROBLEMÁTICAS /8
1	95	99	15	85	40	80	80	95	6
2	50	90	40	65	35	70	75	85	3
3	90	99	99	99	95	99	95	99	8
4	40	45	60	45	35	50	35	35	0
5	95	99	95	99	90	95	99	95	8
6	45	99	50	85	60	95	80	65	4
7	95	99	99	99	99	99	99	99	8

8	50	99	65	99	85	85	80	80	6
9	99	99	99	99	99	99	99	99	8
10	55	99	40	90	55	85	70	90	4
11	60	99	85	95	85	85	80	90	7
12	99	99	45	99	99	99	99	85	7
TOTAL	873	1125	792	1059	877	1041	991	1017	
Media aritmética	36,4	46,88	33	44,13	36,5	43,38	41,3	42,38	

**Nota:** Resultado final de los miembros que conformaran el grupo terapéutico según la información obtenida del test ISRA. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Y según los resultados obtenidos en la aplicación de los test, se trabajará con las puntuaciones más marcadas en los test, las cuales, pueden apreciarse en las tablas anteriores (de la 5 a 7); mediante descarte de resultados se trabajará en las siguientes conductas blanco para la elaboración de las sesiones:

*Tabla 8*

*Variables más marcadas en los resultados de los test BDI, STAXI e ISRA, con los que se forman las conductas blanco y con las cuales, intervendremos con el plan.*

No.	REACTIVOS	Variable de los test	Conducta Blanco	Media aritmética	Técnica sugerible (Autor, Año)
1	BDI	Autocrítica	Me crítico a mí mismo por todos mis errores.	0,88	Reestructuración Cognitiva (ABC), Ellis, 1979.
2			Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.		
3		Cansancio o Fatiga	Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.	0,88	
4			Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.		
5		Pérdida de Placer	Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.	0,83	
6			He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.		
7		Indecisión	Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.	0,83	
8			Tengo problemas para tomar cualquier decisión.		
9	STAXI	RA (IRA RASGO)	Cuando me siento enfadado digo barbaridades.	10,17	Entrenamiento de Habilidades Sociales, Goldstein, 1989.
10			Tengo un carácter irritable.		
11			Me enfado cuando me retraso por los errores de los demás.		
12			Me caliento rápidamente.		
13		C (CONTROL COGNITIVO DE LA IRA)	Controlo mis sentimientos de enfado.	10,08	
14			Controlo mi comportamiento.		
15			Tengo paciencia con los demás.		
16			Puedo controlarme y no perder los estribos.		
17	ISRA	FISIOLÓGICO	Me sudan las manos u otra parte del cuerpo hasta en días fríos.	46,88	

No.	REACTIVOS	Variable de los test	Conducta Blanco	Media aritmética	Técnica sugerible (Autor, Año)
18			Me tiemblan las manos o las piernas.		Técnica de Relajación Autogena, Schultz, 1932.  Técnica de Respiración Profunda, Adela, 2008.
19			Me duele la cabeza.		
20			Tengo palpitaciones, el corazón me late muy deprisa.		
21		F2 (ANSIEDAD INTERPERSONAL)	Me tiemblan las manos o las piernas.	43,38	
22			Me falta el aire y i respiración es agitada.		

**Nota:** Sistematización de conductas blanco. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

## 7. Técnicas Cognitivo Conductuales

Dentro del plan se emplean para que los miembros del grupo se introduzcan en la aplicación de terapia cognitiva conductual, con la cual, logren descubrir cómo influyen sus pensamientos en las emociones y en los sentimientos y como ello repercute en cada una de sus conductas, con las siguientes técnicas:

### 7.1. La Reestructuración Cognitiva

Con esta técnica cognitiva se busca identificar los pensamientos negativos para sustituirlos por otros más adaptativos, los cuales, generan respuestas emocionales positivas y conductas adecuadas al contexto, cambiando así la forma de interpretar las situaciones de interrelación personal.

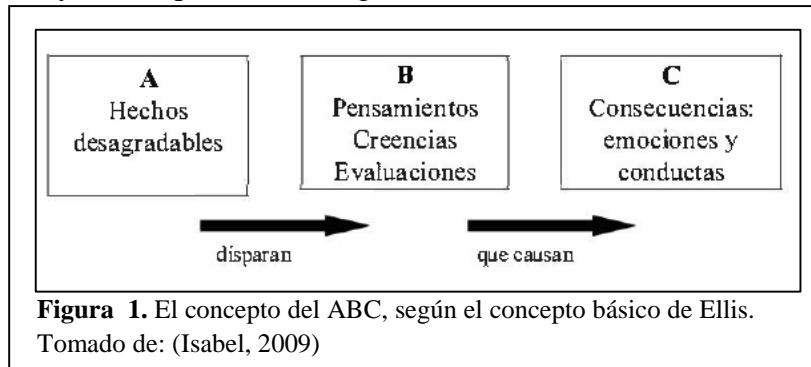
(Bados & García, 2010) mencionan que: el modo en que las personas estructuran cognitivamente sus experiencias ejerce una influencia fundamental en cómo se sienten y actúan y en las reacciones físicas que tienen. En otras palabras, nuestra reacción ante un acontecimiento depende principalmente de cómo lo percibimos, atendemos, valoramos e interpretamos, de las atribuciones que hacemos y de las expectativas que tenemos. Por ejemplo: Imaginemos que quedamos con un/a nuevo/a conocido/a que nos gusta y éste/a no ha aparecido al cabo de media hora. Si nuestra interpretación es que no le interesamos, nos sentiremos tristes y quizá no volveremos a establecer contacto; pero si pensamos que la tardanza se debe a un imprevisto o a una confusión de hora, nuestra reacción emocional y conductual será muy diferente. Por otra parte, afecto, conducta y reacciones físicas se influyen recíprocamente y contribuyen a mantener las cogniciones. Se pueden identificar las cogniciones de las personas a través de métodos como la entrevista, cuestionarios y autorregistros. Muchas de estas cogniciones son conscientes y otras son preconscientes, pero la persona es capaz de conseguir acceder a las mismas. Es posible modificar las cogniciones de las personas, lo cual puede ser empleado para lograr cambios terapéuticos. (Bados & García, 2010, pág. 6)

### 7.2. El ABC de Ellis



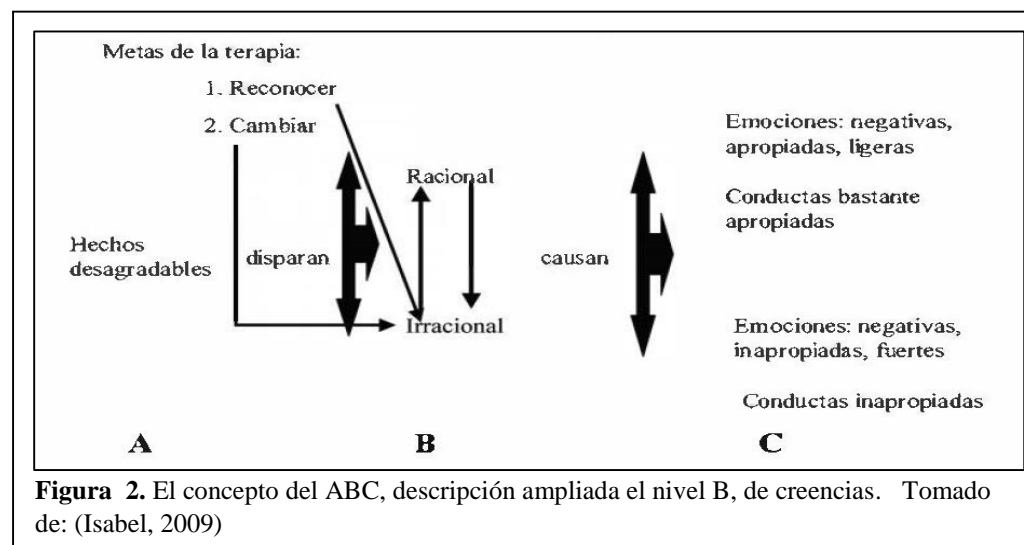
El concepto del ABC es uno de los conceptos básicos del modelo de Ellis y se relaciona, indudablemente, con los principios del pensamiento racional e irracional.

A, se refiere a los hechos activadores mientras que B, corresponde al bloque de pensamientos, creencias o evaluaciones de los pacientes, y C serían las consecuencias emocionales y conductuales que tienen para nosotros pensar como lo hacemos ante determinados hechos activadores tal y como aparece en la siguiente ilustración:



- Observaciones y percepciones no evaluadoras. (cogniciones frías)
- Evaluaciones positivas y negativas preferenciales. (cogniciones cálidas)
- Exigencias y evaluaciones positivas y negativas de tipo absolutistas. (cogniciones calientes)

Ellis (1985) amplía el nivel B, de creencias, para que este incluyera, fundamentalmente lo siguiente:



Se debe tomar en cuenta que el modelo ABC de Ellis, son aspectos o apartados que están íntimamente relacionadas entre sí, no encerrados en sí mismos, sino vinculados entre sí. (Isabel, 2009, pág. 97)

### 7.3. Habilidades Sociales

De acuerdo a Johnson & Johnson, (1977) citado en (Figuerola Zambrano, 2015) en si las habilidades sociales son definidas como aquellas conductas aprendidas que emplean las personas en diversas situaciones interpersonales con el objeto de mantener un determinado reforzamiento por parte del ambiente, es decir que las habilidades sociales constituyen vías que utiliza la persona con el objeto de alcanzar algún tipo de objetivo. (pág. 15)

De acuerdo a Wilkinson & Canter (1982) la habilidad social debe considerarse dentro de un marco cultural determinado, y los patrones de comunicación varían ampliamente entre culturas y dentro de una misma cultura, dependiendo de factores tales como la edad, el sexo, la clase social y la educación. Además, el grado de eficacia mostrado por una persona dependerá de lo que desea lograr en la situación particular en que se encuentre. La conducta considerada apropiada en una situación puede ser, obviamente, inapropiada en otra. El individuo trae también a la situación sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y un estilo único de interacción. (Caballo, 2007, pág. 4)

Para (Arnold et al., 1989, pág. 34) el procedimiento para el adiestramiento de aptitudes son: modelamiento, representación de papeles, retroalimentación del rendimiento y generalización del adiestramiento. Si bien el modelamiento funciona en el aprendizaje de conductas nuevas, sin la suficiente práctica, los antiguos comportamientos tienden a reaparecer. La práctica o la representación de papeles constituye una ayuda importante en el aprendizaje, pero se debe tener en cuenta que son las conductas correctas las que hay que practicar y que, sin un modelo anterior o una situación similar, el rendimiento del alumno casi no mejorará en relación al nivel inicial. Una vez realizado el modelamiento y la representación de papeles, las conductas recién aprendidas tienen una gran probabilidad de mantenerse, pero esto no sucederá a menos que el alumno viva estas conductas como experiencias recompensadas.

De esta manera, se hace obvia la necesidad decisiva del refuerzo. Sin embargo, incluso éste no es suficiente para un aprendizaje efectivo. El alumno debe ejecutar los comportamientos a reforzar con corrección y con la suficiente frecuencia como para que el refuerzo pueda intervenir. Sin estos procedimientos, las nuevas conductas incluso si se las refuerza tendrán una frecuencia muy escasa como para que continúen con estabilidad. En cambio, los métodos como el modelamiento y la representación de papeles son capaces de asegurar la suficiente frecuencia de la actuación correcta. La combinación de estos tres procedimientos constituye un planteamiento de adiestramiento en habilidades mucho más efectivo y con un mayor campo de aplicación, tanto para el adolescente agresivo, retraído, inmaduro, como para el normal. (Caballo, 2007)

### 7.4. Entrenamiento Autógeno

De acuerdo a Schultz citado en (Martín et al., 2004) consiste fundamentalmente en lograr la autorrelajación concentrativa por inducción del propio sujeto, utilizando una serie de frases que sugieren sensaciones de ligereza, calor, frescor, etc. y la concentración pasiva en la respiración y en los latidos del corazón. El ejercicio se puede hacer en 3 posturas: acostado, sentado en un sillón con alto respaldo que permita apoyar los brazos y en la postura de cochero, en condiciones ambientales similares a las de cualquier otro tipo de relajación.

El sujeto debe pensar en una fórmula verbal que será distinta en cada ejercicio e involucra las fórmulas verbales de los ejercicios anteriores. Tras la concentración en cada una de estas frases llegará poco a poco la sensación buscada; se recomienda repetir la fórmula unas 6 veces (Schultz recomendaba en cada ejercicio alrededor de un minuto y medio, tiempo que se podrá ir alargando a medida que la persona se vaya acostumbrando y logrando el éxito). Cuando se domina un ejercicio se pasa a otro. El sujeto debe mantener una actitud de concentración pasiva, se debe dejar llevar por cualquier respuesta física que experimente sin esperar nada de antemano ni forzar las sensaciones que se inducen por autosugestión. Al terminar cada ejercicio se recomienda el “retroceso”, es decir, inspiración profunda con flexión vigorosa de los brazos, antes de abrir los ojos. Cada ejercicio se debe practicar al menos 3 veces diariamente. Para lograr la relajación automática y el primer ciclo se necesitan de 4 a 10 meses de práctica diaria. En las sesiones con el terapeuta, que deben ser semanales, se aclara cualquier duda, corrigiendo posiciones y se refuerzan los logros obtenidos. (Martín et al., 2004), se usara una versión abreviada llamada “ciclo inferior” que es corta, siendo esta de la siguiente manera:

Los beneficios del primer ciclo son:

- Autotranquilización y amortiguación de la resonancia emocional, con reducción de los niveles de activación.
- Restablecimiento general del organismo, con aumento en sensación de bienestar y rendimientos generales.
- Cambios en vivencias sensoriales, con disminución o acentuación y focalización en determinadas sensaciones.
- Regulación vascular.
- Aumento de rendimiento mnésico, en especial de evocación.
- Incremento de la posibilidad de llevar a la práctica la formulación de propósitos. (Martín et al., 2004)

Tabla 9

*Entrenamiento Autógeno - Ciclo Inferior.*

EJERCICIOS	FÓRMULAS AUTOSUGESTIVAS	MODALIDAD DE RELAJACIÓN
Ejercicio 1	Mi brazo está ligero.	Relajación muscular.
Ejercicio 2	Mi brazo está caliente.	Relajación vascular.
Ejercicio 3	Mi corazón late tranquilo y fuerte.	Regulación cardíaca.
Ejercicio 4	Mi respiración es tranquila.	Control de la respiración.
Ejercicio 5	Mi abdomen está caliente.	Regulación de órganos abdominales.
Ejercicio 6	Mi frente está agradablemente fresca.	Regulación de la región cefálica.

**Nota:** Secuencia del ciclo inferior del Entrenamiento Autógeno. Adaptado por: (Martín et al., 2004). Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

El sujeto se debe concentrar en su brazo dominante y la sensación de relajación se va generalizando poco a poco a ambos brazos y luego a piernas, ..., hasta lograr aprender y dominar solo el ciclo inferior.

### 7.5. Respiración profunda

La respiración profunda con retención del aire es una técnica que puede ser útil en situaciones en las que uno está muy activado. Es una respiración muy lenta (se respira tres veces por minuto), es regular y diafragmática, pero implica retener el aire durante unos segundos. (García-Grau et al., 2008, pág. 10)

- **Retención del aire:** es un tipo de respiración pensada para utilizar cuando estamos muy activados. El hecho de retener el aire estimula el nervio vago, la rama principal del sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de reducir la activación cuando esta es demasiado intensa o prolongada. Por tanto, permite controlar la activación de forma más rápida que la respiración controlada.
- **Profunda:** este tipo de respiración es bastante más lenta, es decir, respiramos menos veces cada minuto y, por tanto, es necesario coger más aire en cada inspiración para disponer del oxígeno que necesitamos.

Para realizarlo se requiere:

1. Sentarse cómodamente, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo. El abdomen debe elevarse con cada inspiración. Al espirar, el abdomen vuelve a su posición original.
2. Inspirar por la nariz y espirar por la nariz o por la boca.
3. Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo puede serle útil contar de 1 a 5 (inspiración), de 1 a 5 o 7 (retención) y de 1 a 10 (espiración). (García-Grau et al., 2008, pág. 8)

## 8. Sesiones

Después de haber elegido las variables a trabajar presentes en la tabla 8 y a los miembros del grupo que lo conforman presentados en la tabla 7; se elaboran las sesiones a trabajar, y las hemos dividido de la siguiente manera: Sesión Inicial, de Restructuración Cognitiva, de Habilidades Sociales y las Finales, para un fácil manejo y comprensión de las mismas.

### 8.1. Sesión inicial

Se debe considerar antes de realizar la sesión inicial que el objetivo de la misma es entrar en contacto con los miembros del grupo, conocerse y generar un ambiente terapéutico adecuado.

Ya que con ello se dará un nivel adecuado de confianza entre profesional y paciente, y entre los miembros del grupo, para ello, se debe realizar lo siguiente:

Sesión N° 1				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida	Ninguno.	TDA= 0:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	Presentación (Quién soy, a que me dedico, el objetivo por el que se está en las sesiones). Si el facilitador es un estudiante no graduado ha de mencionar esta condición y el nombre del profesional que le tutoriza y de la universidad que le respalda.	Ninguno.	TDA= 00:05 a 00:10 / TAS = 10 minutos.	
3	Dinámica de grupo "la pelota preguntona" En esta se deberá pasar una pelota de mano en mano a la vez que se está entonando una canción, hasta que un elegido del grupo (con ojos tapados) sea el que levante la mano para detener el ejercicio. Quien haya quedado con la pelota deberá decir su nombre, edad, dónde vive e intereses. Y seguir así hasta que la mayoría se haya presentado; a menos que le toque de nuevo a alguien que ya se presentó, entonces el grupo tiene derecho a realizarle una pregunta.	Una pelota.	TDA = 00:10 a 00:20 / TAS = 20 minutos.	
4	Reglas de juego (cómo se llevarán las sesiones):  - Estructuración formal. (lugar – hora – fechas)  - Contenidos de las relaciones interpersonales; debe ser de confidencialidad, (proteger unos a otros, secreto) por más que nos pique la lengua no se divulga nada de lo experimentado o escuchado en el grupo.  - Respeto entre todos; no estamos para degradar ni insultar a nadie; sin hacernos de menos, si se da un caso es necesario hablarlo. (si se da esto, se debe frenar en seguida)  - Participación; mientras más pones más obtendrás (ejemplo de una siembra, mientras más siembras más cosechas) / motivar a los miembros del grupo a lanzarse de voluntarios para hacer mucho más desde su parte. (los miembros del grupo deben asistir y atreverse a hacer las cosas)	Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA = 00:20 a 00:40 / TAS = 40 minutos.	

Sesión N° 1				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
5	<p>Dinámica Exploración de: Temores, expectativas y compromiso: Trabajo individual con hojas de tres colores o puede ser con algún distintivo en las hojas o tener un distintivo para cada una de las hojas.</p> <p>En cada una de las hojas, cada participante va a responder respectivamente cada uno de las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que espero de esté taller.</li> <li>2. Que temo de esté taller.</li> <li>3. A que me comprometo en este taller.</li> </ol> <p>Ejemplo: 1. Espero disminuir mi ira, 2. Temo perder mi tiempo, 3. Me comprometo a asistir.</p> <p>Trabajarlo de forma individual, teniendo en cuenta los distintivos de las hojas.</p> <p>Nombrar a tres secretarios para que recojan uno cada uno según las hojas. (ejemplo; solo amarillas con amarillas, azules con azules y rojas con rojas)</p>	3 hojas de color o con algún distintivo, para cada miembro del grupo.	TDA = 00:40 a 01:00 / TAS = 60 minutos.	
6	<p>Trabajo en grupo.</p> <p>Reunir en grupos de 3 personas. (para romper grupos de camarillas, pueden hacerseles enumerar del uno al tres para crear los grupos)</p> <p>Cada grupo debe procesar la información en papelotes o en algún recurso digital. (La consigna es: sistematizar toda la información recapitulada en las hojas, e ir realizando un conteo de frecuencias en las respuestas, ordenando de mayor a menor, 1 voto, 2 voto, ..., para exponerlo al final.)</p> <p>Esto deben realizar los 3 grupos.</p>	3 papelotes, marcadores de pizarra o permanentes y cinta. (Tener material extras, por posibles errores en los papelotes o que no tengan tinta los marcadores)	TDA = 01:00 a 01:20 / TAS = 80 minutos.	Tener presente que el que está al frente del grupo debe acompañar a todos los grupos para guiarles, por si acaso no se haya entendido la consigna.
7	<p>Plenaria.</p> <p>Durante la plenaria, se debe considerar la siguientes situaciones para cada presentación de los grupos:</p> <p><b>Expectativas:</b></p> <p>Expectativas demasiado grandes deben ser frustrarlas de inmediato. (por ejemplo; si uno de los asistentes escribió "espero cambiar toda mi personalidad en este taller", entonces se debería decir que para ello se requiere más tiempo, como incluso de uno o dos años, y que dentro del taller no lo vamos a hacer, pero que sí vamos a trabajar la ira.)</p> <p>Expectativas demasiado bajas o nulas, deben ser subidas o puestas a los que no las tienen. (Demostrar solvencia en lo que en realidad se va a trabajar (ansiedad, depresión e ira), denotando que conocemos de los temas y dominio de los mismos, por ejemplo, si alguien menciona "que no puede controlar su ira", se le debe contestar que si se pueden alcanzar a controlar ataques de ira con reestructuración cognitiva; y si alguien menciona "que no tiene ninguna expectativa" proponerle trabajar algo en lo que él/ella quieran, por ejemplo; menciona que "no tienen nada que trabajar, que están muy bien", se le puede decir que puede estar mejor, si aprendiera a expresar de mejor manera ese sentirse bien</p>	Papelotes o material para exposición. (power point, ...)	TDA = 01:20 a 01:45 / TAS = 105 minutos.	Tener presente que en esta plenaria se les debe hacer conscientes sobre sus expectativas, temores y compromisos. Siempre siendo sinceros en lo que vamos a trabajar según el plan de sesiones.

Sesión N° 1				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
	<p>a sus compañeros y familiares, etc.)</p> <p><b>Temores:</b> Temores razonables, no patológicos; se les debe enseñar de nuevo las reglas, por ejemplo, si uno de los asistentes escribió "tengo miedo que alguien se me ría por algo que hice o dije", entonces se debería decir que una de las reglas es el respeto dentro del grupo. (Tener presente que se les haya aclarado) Temores razonables patológicos, por ejemplo si uno de los asistentes escribió "tengo miedo de agredir a alguien dentro del grupo", entonces se debería decir que una de las reglas es respetar a todos los miembros del grupo. (Tenerlos en cuenta para ofrecer trabajarlos en las sesiones y luego cumplirlo)</p> <p><b>Compromisos:</b> No se comprometen a nada; esto es peligroso para el trabajo en grupo, porque vienen y se van de las sesiones, por ejemplo, si uno de los asistentes escribió "no me comprometo a nada" entonces se debería decir podemos comprometernos a que asistas a la siguiente sesión. (se debe llegar a un compromiso mínimo, proponerle algo sencillo para trabajar en las sesiones siendo algo que llame su atención y que esté acorde al trabajo dentro de las sesiones.) Muy comprometidos; a la primera que fallan o falle el que está al frente se decepcionan y se van. por ejemplo, si uno de los asistentes escribió "me comprometo a cambiar de vida", entonces se pondría por ejemplo decir que para ello se requiere más tiempo y que dentro de las sesiones solo se trabajará una parte de lo que se conforma toda su vida. (aclararles que no se necesita tanto, somos humanos y tendemos a fallar con que asistan y trabajen dentro y fuera de las sesiones será suficiente)</p>			
8	<p>Dinámica de grupo "el submarino". Aunque es una dinámica utilizada más para niños, lo cierto es que los adolescentes y jóvenes adultos pueden encontrarlo divertido. Los compañeros se colocan en distintas partes de la habitación, de pie y separados mínimo un metro los unos de los otros, y serán las minas submarinas. Una persona irá por la habitación con los ojos vendados y tendrá que ir de una punta de la habitación a la otra sin chocarse, haciendo de submarino. La idea es que, si el submarino se acerca a una mina submarina, la mina deberá decir "pi, pi, pi" para evitar que se choque. Es una dinámica bastante buena en caso de que haya habido un conflicto. El motivo de ello es que, en caso de que haya habido un conflicto entre los miembros del grupo, tendrán que interactuar entre ellos de todas formas para evitar chocarse y salir malheridos.</p>	Ninguno.	TDA = 01:45 a 01:55 / TAS = 115 minutos.	
9	Agradecimiento y Despedida.	Ninguno.	TDA = 01:55 a 02:00 / TAS = 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #1. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

## 8.2. Sesiones Reestructuración Cognitiva.

La técnica ejecutada a continuación se emplea para introducir a los miembros del grupo en la terapia cognitiva conductual, con la cual, logren descubrir cómo influyen los pensamientos en los sentimientos y que se den cuenta de que lo que piensan provocan sus conductas.

Sesión N° 2				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida.	Ninguno.	TDA= 0:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	Dinámica de grupo "El círculo cambiante" Se pedirá a los integrantes del grupo que se pongan en círculo y se tomen de las manos. Después, se les dirá que vayan formando distintas figuras, estando unidos de las manos. Por ejemplo: un triángulo, una estrella, una casa, etc.	Ninguno.	TDA= 0:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	
3	Reestructuración Cognitiva: Modelo ABC.  Explicación del modelo ABC de Ellis, (sacarles de la teoría AC del funcionamiento de la mente e introducirles al modelo ABC) esto quiere decir explicarles que:  AC = Sus emociones y acciones vienen provocadas directamente desde fuera. A= Acontecimientos. (lo que sucede fuera) C= Consecuencias Emocionales (Lo que siente) - Consecuencia conductual. (lo que hace) Le demostramos las formas de construirse C. Y para ello, es necesario demostrarle que existe B. B= Creencias o pensamientos. (con esto se pretende sustituir la forma de pensar anterior) Pueden ayudar ejemplos triviales de la cotidianidad y en tercera persona. (por ejemplo, si una persona escucha sonidos en una habitación adjunta puede pensar que se ha entrado a su casa un ladrón y por ello su reacción va a ser ansiosa va a querer llamar a la policía o algo parecido para defenderse, o puede pensar que se le olvidó cerrar una ventana de la habitación lo cual, está produciendo esos ruidos y su reacción va a ser calmada y tranquila para ir a la habitación) Seguido se debe hacer la siguiente pregunta: ¿Qué estuve pensando en el momento en el que me empezó a provocar la emoción problemática, por ejemplo enojo? Y comenzar a enseñar como capturar los pensamientos. (se les puede mencionar que es como aprender a pescar)	Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 0:15 a 00:50 / TAS= 50 minutos.	



Sesión N° 2																		
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones														
4	<p>Enseñar a elaborar la matriz o Registro ABC de Ellis.</p> <p>Mediante modelamiento se les enseña cómo llenar una matriz para registrar los pensamientos.</p> <p>Para ello, lo primero es enseñarles a realizar la tabla de doble entrada, la cual, está compuesta por 4 columnas en este primer momento y puede ser de 2 filas, para que el asistente pueda observar cómo se elabora la tabla.</p> <p><i>Tabla 10</i></p> <p><i>Guía práctica para la elaboración de la matriz de registro de los pensamientos inicial, con un ejemplo de una posible situación.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">REGISTRO</th> </tr> <tr> <th>Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)</th> <th>Qué pensé (B)</th> <th>Qué sentí (primero) C - emocional</th> <th>Qué hice C - Conductual</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>En la 10 de agosto.</td> <td rowspan="3">“HDP” casi le cojo.</td> <td rowspan="3">Ira - 90</td> <td rowspan="3">Frene y pite.</td> </tr> <tr> <td>Solito en el carro manejando.</td> </tr> <tr> <td>Se me cruza una moto en rojo para ella.</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Nota:</b> Ejemplo de cómo llenar la matriz de registros de pensamientos. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p> <p>En el transcurso de la elaboración del ejemplo, se les debe enseñar a puntuar en C (C, Emocional) sobre cien (/100), explicándoles que es una forma de expresar como nos sentimos de forma cualitativa, siendo 0 lo más mínimo que sienten y 100 lo máximo de cómo se sienten.</p>	REGISTRO				Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)	Qué pensé (B)	Qué sentí (primero) C - emocional	Qué hice C - Conductual	En la 10 de agosto.	“HDP” casi le cojo.	Ira - 90	Frene y pite.	Solito en el carro manejando.	Se me cruza una moto en rojo para ella.	Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 00:50 a 01:15 / TAS= 75 minutos.	Tener presente la puntuación en C.
REGISTRO																		
Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)	Qué pensé (B)	Qué sentí (primero) C - emocional	Qué hice C - Conductual															
En la 10 de agosto.	“HDP” casi le cojo.	Ira - 90	Frene y pite.															
Solito en el carro manejando.																		
Se me cruza una moto en rojo para ella.																		
5	<p>Ejercicio Práctico.</p> <p>Elaboración de un ejercicio práctico de cómo realizar el registro de pensamientos en la sesión.</p> <p>Primero se debe pedir que elaboren la matriz de la siguiente manera:</p> <p><i>Tabla 11</i></p> <p><i>Guía vacía para la elaboración de registro de pensamientos inicial.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">REGISTRO</th> </tr> <tr> <th>Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)</th> <th>Qué pensé (B)</th> <th>Qué sentí (primero) C - emocional</th> <th>Qué hice C - Conductual</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	REGISTRO				Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)	Qué pensé (B)	Qué sentí (primero) C - emocional	Qué hice C - Conductual					Hojas de papel y lápices para cada uno de los miembros del grupo.	TDA= 01:15 a 01:35 / TAS= 95 minutos.	Tener presente que punteen en C. (/100)		
REGISTRO																		
Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)	Qué pensé (B)	Qué sentí (primero) C - emocional	Qué hice C - Conductual															

Sesión N° 2							
No.	Actividad				Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
	<p><b>Nota:</b> Matriz de registro de pensamiento. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p> <p>Luego pedirles que realicen un ejemplo, pero ya con una situación de cada uno de ellos.</p>						
6	Mandar de deber a casa: El registro de los pensamientos en la matriz aprendida, pero ya de situaciones concretas que les suceden en su diario vivir, teniendo en cuenta lo aprendido en la sesión.				Ninguno.	TDA= 01:35 a 01:45 / TAS= 105 minutos.	Tener presente que hayan entendido la tarea los miembros del grupo. (Sobre todo en dónde y cuándo deben registrar los pensamientos)
7	Dinámica de grupo "Los cubiertos". Es un juego muy divertido y sencillo. El animador les dice que cuando mencione cuchillos todos se paran, cuando diga cucharas todos se sientan y cuando diga cubiertos todos se cambian de lugar. El que se equivoque se va saliendo del juego. Gana quien quede hasta el final.				Ninguno.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	
8	Agradecimiento y Despedida.				Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #2. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Sesión N° 3				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida	Ninguno.	TDA= 0:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	Dinámica de grupo "El lagarto y la lagartija". Se forman dos círculos de igual número de integrantes, uno dentro del otro. Cada uno de los integrantes deben tener una pareja del otro círculo. El animador canta lo siguiente: "Un lagarto y una lagartija salieron a tomar el sol, en invierno porque hace frío y en verano porque hace calor" (poniéndole ritmo, aunque puede ser cualquier otra canción o alguna grabación) y el círculo de adentro gira hacia la derecha y el de afuera gira a la izquierda. La idea es que cada vez que la música se detenga, las parejas se deben buscar tomarse de los brazos y agacharse juntos. La última pareja que se agache sale del juego. Gana la pareja que quede al final.	Ninguno.	TDA= 0:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	

Sesión N° 3																						
No.	Actividad		Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones																	
3	Revisión de la tarea enviada a casa. (registro de pensamientos en la matriz) El que está al frente del grupo debe considerar que a veces en la revisión de la tarea puede irse todo el tiempo establecido para la sesión, ya que está debe ser revisada uno por uno.		Hojas de registro traídas por los miembros del grupo.	TDA= 00:15 a 00:35 / TAS= 35 minutos.	Las hojas de registro deben tener muestras de que han sido trabajadas toda la semana. (manchones, doblones, ...) Verificar si están bien registrados los pensamientos.																	
4	Debatir Cogniciones. Se debe enseñarles a debatir (denunciar) una distorsión, por ejemplo una sobregeneralización. En B, es a partir de donde denunciamos las distorsiones cognitivas, esto significa darles el nombre concreto que tienen, por ejemplo basándonos en Yurica y Di Tomasso, 2004, existen las siguientes distorsiones cognitivas: Inferencia arbitraria, Catastrofismo, Comparación, Pensamiento dicotómico, Descalificación de lo positivo, Razonamiento emocional, Construir la valía personal con base a opiniones externas, Adivinación, Etiquetado, Magnificación, Leer la mente, Minimización, sobregeneralización, Perfeccionismo, Personalización, Abstracción selectiva y Afirmaciones con "debería". Cada miembro del grupo debe saber identificar las características específicas de cada una de las distorsiones. (Anexo 2) Al identificar las distorsiones, debemos ver cuál es la más abundante en el grupo (frecuencia cuantitativa) ya que con ella se comenzará a trabajar primero.		Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 00:35 a 01:05 / TAS= 65 minutos.																		
5	Ejercicio práctico de cómo debatir una distorsión cognitiva. Primero cada miembro del grupo debe tener su hoja de registro, como se ve a continuación:  <i>Tabla 12</i> <i>Guía práctica de cómo denunciar – debatir en la matriz de registro de pensamientos.</i> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">REGISTRO</th> </tr> <tr> <th>Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)</th> <th>Qué pensé (B)</th> <th>Qué sentí (primero) C – emocional</th> <th>Qué hice C - Conductual</th> <th>Denunciar - Debatir</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>En la 10 de agosto.</td> <td rowspan="3">“HDP” casi le cojo.</td> <td rowspan="3">Ira – 90</td> <td rowspan="3">Frene y pite.</td> <td rowspan="3">Esto sería un <b>Etiquetado</b> ya que se desconoce si el señor es un “hdp”, ya que no existen pruebas</td> </tr> <tr> <td>Solito en el carro manejando.</td> </tr> <tr> <td>Se me cruza una moto en</td> </tr> </tbody> </table>		REGISTRO					Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)	Qué pensé (B)	Qué sentí (primero) C – emocional	Qué hice C - Conductual	Denunciar - Debatir	En la 10 de agosto.	“HDP” casi le cojo.	Ira – 90	Frene y pite.	Esto sería un <b>Etiquetado</b> ya que se desconoce si el señor es un “hdp”, ya que no existen pruebas	Solito en el carro manejando.	Se me cruza una moto en	Hojas de registro, lápices. Copias del Anexo 1 para cada uno de los miembros del grupo.	TDA= 01:05 a 01:35 / TAS= 95 minutos.	
REGISTRO																						
Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)	Qué pensé (B)	Qué sentí (primero) C – emocional	Qué hice C - Conductual	Denunciar - Debatir																		
En la 10 de agosto.	“HDP” casi le cojo.	Ira – 90	Frene y pite.	Esto sería un <b>Etiquetado</b> ya que se desconoce si el señor es un “hdp”, ya que no existen pruebas																		
Solito en el carro manejando.																						
Se me cruza una moto en																						

Sesión N° 3								
No.	Actividad					Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
	rojo para ella.				contundentes de ello.			
	<p><b>Nota:</b> Ejemplo de cómo debatir un pensamiento. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p> <p>En la cual, van a crear una columna nueva a la que llamaran (D) Debatir.</p> <p>Seguido con la hoja del Anexo 2, se comenzará a debatir que distorsión cognitiva es a la que corresponde la situación que haya atravesado cada uno de los miembros del grupo, según las características de cada una de las distorsiones cognitivas. Una vez identificado la distorsión cognitiva deben nombrarla como es, por ejemplo, un etiquetado y debe ser debatida como vemos en la tabla 12.</p>							
6	<p>Mandar de deber a casa el debatir sus propios pensamientos. Tener en cuenta que antes de debatir se debe llenar la matriz con las situaciones, pensamientos y emociones, de su diario vivir.</p> <p>Una vez que ya tiene la matriz llena, se puede comenzar a debatir con la ayuda del Anexo 2.</p>					Hoja de registro junto con la información del Anexo 1.	TDA= 01:35 a 01:45 / TAS= 105 minutos.	Tener presente que hayan entendido todos los miembros del grupo la tarea. Hacer participar a todos en pizarra para comprobarlo.
7	<p>Dinámica de grupo "Recoger el pañuelo".</p> <p>Debe haber dos equipos colocados detrás de líneas paralelas, a una distancia de ocho a diez metros y, numerados de manera que los números estén frente a frente en línea diagonal. En el centro, se coloca un pañuelo.</p> <p>El dirigente grita un número, e inmediatamente los representantes de ambos bandos que tengan el número llamado, intentan recoger el pañuelo y regresar a su fila. Si el uno logra recoger el lienzo, el otro debe correr detrás del antes de que llegue a su lugar. Si alguno logra llegar a su fila con el lienzo y sin ser tocado, el equipo marca dos puntos.</p>					Ninguno.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	
8	Agradecimiento y Despedida.					Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #3. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Sesión N° 4				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida.	Ninguno.	TDA= 00:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	<p>Dinámica de grupo "Empujar la corriente".</p> <p>Se traza una línea en el suelo. Los jugadores se colocan frente a frente a uno y otro lado de la línea, formando una corriente, de la siguiente manera: mano derecha, e izquierda del adversario.</p> <p>El juego consiste en hacer que el adversario pise la línea divisora de los</p>	Cinta o tiza.	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	

Sesión N° 4																								
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones																				
	equipos, atrayéndolo con ambas manos. Cada vez que un jugador pisa la línea, se marca un punto para el equipo contrario. Gana el equipo que al final del tiempo previsto tenga mayor número de puntos.																							
3	<p>Revisión de la tarea enviada a casa. (Debatir los pensamientos) El que está al frente del grupo debe considerar que a veces en la revisión de la tarea puede irse todo el tiempo establecido para la sesión, ya que está debe ser revisada uno por uno. (verificar que hayan debatido bien las cogniciones) Si se ha identificado que no han sido bien debatidas las cogniciones, se deberá realizar en esta sesión, un reforzamiento y volver a enseñar a debatir, hasta que todos los miembros del grupo lo puedan realizar. (por ejemplo, un miembro del grupo escribió: Es mejor que no lo intente por que fracasare. Y en el debate anoto, que es un Razonamiento emocional, el que se encuentra al frente debe indicar que ese pensamiento corresponde a un catastrofismo; enseñándole con la ayuda del Anexo 1 a que se debe; y confrontarlas hasta que el miembro del grupo lo entienda, por ejemplo, es catastrofismo porque está evaluando la situación con el peor resultado posible, tanto de lo vivido como de lo futuro, a diferencia de un Razonamiento Emocional que es solo las opiniones formadas por él mismo, basándose solo en sus emociones experimentadas.)</p>	Hojas de registro traídas por los miembros del grupo.	TDA= 00:15 a 00:35 / TAS= 35 minutos.																					
4	<p>Enseñarles cual es el efecto. Para ello, en la hoja de registro se debe crear otra columna, a la cual, se le pondrá de nombre (E) Efecto. Cómo vemos a continuación: <i>Tabla 13</i> <i>Guía práctica de cómo elaborar el efecto en la matriz de registro de los pensamientos.</i></p> <table><tr><th colspan="6">REGISTRO</th></tr><tr><th>Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)</th><th>Qué pensé (B)</th><th>Qué sentí (primero) C - emocional</th><th>Qué hice C - Conductual</th><th>Denunciar - Debatir</th><th>EFEECTO Cómo me siento</th></tr><tr><td>En la 10 de agosto.</td><td rowspan="3">“HDP” casi le cojo.</td><td rowspan="3">Ira - 90</td><td rowspan="3">Frene y pite.</td><td rowspan="3">Esto sería un <b>Etiquetado</b> ya que se desconoce si el señor es un “hdp”, ya que no existen pruebas contundentes de ello.</td><td rowspan="3">Ira - 40</td></tr><tr><td>Solito en el carro manejando.</td></tr><tr><td>Se me cruza una moto en rojo para ella.</td></tr></table> <p><b>Nota:</b> Ejemplo de cómo enunciar el efecto de un pensamiento. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p> <p>En ella, se deberá expresar el efecto después de haber realizado la matriz</p>	REGISTRO						Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)	Qué pensé (B)	Qué sentí (primero) C - emocional	Qué hice C - Conductual	Denunciar - Debatir	EFEECTO Cómo me siento	En la 10 de agosto.	“HDP” casi le cojo.	Ira - 90	Frene y pite.	Esto sería un <b>Etiquetado</b> ya que se desconoce si el señor es un “hdp”, ya que no existen pruebas contundentes de ello.	Ira - 40	Solito en el carro manejando.	Se me cruza una moto en rojo para ella.	Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 00:35 a 01:05 / TAS= 65 minutos.	Tener presente la puntuación.
REGISTRO																								
Dónde estoy, Con quién estoy y que pasa ahí (A)	Qué pensé (B)	Qué sentí (primero) C - emocional	Qué hice C - Conductual	Denunciar - Debatir	EFEECTO Cómo me siento																			
En la 10 de agosto.	“HDP” casi le cojo.	Ira - 90	Frene y pite.	Esto sería un <b>Etiquetado</b> ya que se desconoce si el señor es un “hdp”, ya que no existen pruebas contundentes de ello.	Ira - 40																			
Solito en el carro manejando.																								
Se me cruza una moto en rojo para ella.																								

Sesión N° 4				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
	con las situaciones, pensamientos, emociones y debate (A, B, C y D), y en la cual, se debe puntuar sobre cien.			
5	Ejercicio práctico de cómo verificar el efecto de una distorsión cognitiva. Una vez se ha aprendido como se hace, en sus hojas de registro, crean una columna nueva con el nombre de (E) Efecto. En la cual, expresaran el efecto que se ha producido después de haber elaborado todo el proceso anterior de dicha situación, y en la cual, también se puntuara sobre cien. (/100) Por ejemplo, el efecto de la situación de la tabla 13, fue ira de 90, y el miembro del grupo después de haber elaborado cada uno de los pasos de la matriz de registro de pensamiento se da cuenta que su ira bajo de 90 a 40, y se siente mucho mejor emocionalmente.	Hojas de registro, lápices.	TDA= 01:05 a 01:35 / TAS= 95 minutos.	Tener presente que hayan puntuado bien.
6	Mandar de deber a casa: el efecto que han tenido las situaciones. Tener en cuenta que antes de realizar el Efecto, se debe llenar la matriz con las situaciones, pensamientos, emociones y debate, para luego elaborar el efecto. Una vez que ya tiene la matriz llena, se puede comenzar con el efecto.	Ninguno.	TDA= 01:35 a 01:45 / TAS= 105 minutos.	Tener presente que hayan entendido todos los miembros del grupo la tarea.
7	Dinámica de grupo "Contrarios". 4 jugadores sostienen las puntas del pañuelo. Juegan cuatro cada vez los demás observan y esperan su turno. Se señala un dirigente. El juego consiste en hacer siempre lo contrario de lo que manda el jefe. Si, por ejemplo, manda: ¡tener firme! los cuatros jugadores deben soltar el lienzo. El jugador que no ejecute las ordenes al contrario o se demore para hacerlo, será reemplazado por uno de los espectadores. Será vencedor el que dure más tiempo recibiendo y cumpliendo las ordenes en la formación señalada.	Un pañuelo.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	
8	Agradecimiento y Despedida.	Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #4. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Sesión N° 5				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida	Ninguno.	TDA= 00:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	

Sesión N° 5				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
2	Dinámica de grupo "Pesca". Se escogen cinco jugadores, que forman la red. Los demás están dispersos por el campo o sala. La red sale en busca de peces y trata de aprisionar el mayor número posible de jugadores. Pero no puede desmembrarse. Solamente uno de los componentes por vez, puede soltar las manos para aprisionar un pez. Cada pez preso comienza a hacer parte de la red. Gana el último jugador en ser aprisionado.	Cinta o tiza.	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	
3	Revisión de la tarea enviada a casa. (Efecto los pensamientos) El que está al frente del grupo debe considerar que a veces en la revisión de la tarea puede irse todo el tiempo establecido para la sesión, ya que está debe ser revisada uno por uno. (verificar que hayan puntuado sobre cien)	Hojas de registro traídas por los miembros del grupo.	TDA= 00:15 a 00:35 / TAS= 35 minutos.	
4	Verificar que en todos los miembros del grupo haya quedado establecida la reestructuración cognitiva (la puntuación haya bajado y el grado de credibilidad a disminuido) para seguirlo trabajando durante todo el tratamiento terapéutico, en este tiempo de la sesión se debe tomar para reforzar cualquier dificultad o inquietud.	Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 00:35 a 01:35 / TAS= 95 minutos.	Tener presente la puntuación.
5	Dinámica de grupo "La batalla de los globos". Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revienta el globo queda eliminado.	Ovillo de hilo y funda de globos.	TDA= 01:35 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	
6	Agradecimiento y Despedida.	Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #5. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

### 8.3. Sesiones Habilidades Sociales.

El empleo de estas técnicas incrementará las conductas socialmente habilidosas con sus pares y consigo mismos.

Sesión N° 6				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida	Ninguno.	TDA= 00:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	

Sesión N° 6				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
2	<p>Dinámica de grupo "Se murió Chicho"</p> <p>El juego consiste en lo siguiente: el animador llega con uno de ellos diciéndole: hay compadre, ¿qué crees?, se murió chicho (llorando, es muy importante el realismo con que se haga). Y el otro responde: ¿Y de que se murió, compadre? (también llorando con mucho sentimiento). Se murió de... (cualquier cosa), anda y dile a... (el nombre del jugador de la derecha). Este hace lo mismo, y después el otro va y le dice al siguiente, todo debe ser con el mayor realismo posible. Pasando todos, repite, pero ahora como borrachitos, con el mismo diálogo (aunque pueden agregar de su cosecha) y la misma secuencia. Después pueden hacerle como norteños, como afeminados, riéndose, en fin, todo depende de la imaginación.</p>	Ninguno.	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	
3	<p>Crítica Constructiva</p> <p>Qué se debe hacer para elaborar una crítica constructiva. (tomar una situación en la que los miembros del grupo necesiten trabajar más, por ejemplo el cómo decirle a un amigo del grupo que debería mejorar su higiene personal)</p> <p>Seguido se realizara lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se debe motivar. (dar las razones para actuar, para qué es importante realizar una crítica constructiva)</li> <li>2. Se debe presentar el algoritmo. (la forma en que les enseñaremos se parecerá a cuando nos hacemos un sándwich; el cual está compuesto de: 1. Positivo(pan), 2. Critica(ingredientes), cuando haces x, sucede Y, y yo te pido Z. Podremos encontrar posibles escenarios= positivo acepta y quiere cambiar, si se cierra y niega, hay que regresar a los hechos, quebrantamiento del proceso, salir del tema y corregir el modo. 3. Positivo(pan))</li> </ol> <p>Por ejemplo, un miembro del grupo al pedirle a otro miembro del grupo; que debe ser mucho más atento en las clases, lo dice de una forma desafiante y con un tono de voz alto, el que está al frente deberá expresar que se necesita primero para solicitar a alguien que realice X situación, (1. positivo) estar sereno, que exista una relación de amistad, y que el bien sea mutuo, ..., (2. Ingredientes/ crítica) el por qué, para qué, en dónde y cómo se debe hacer, y terminar mencionando (3. positivo) lo bueno que es que alguien nos ayude a crecer para mejores cada vez más.</p>	Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 00:15 a 00:50 / TAS= 50 minutos.	
4	<p>4. Modelarlo</p> <p>En esta parte de la sesión el que se encuentra al frente debe considerar algunas de las siguientes maneras de mostrar la forma de realizar una crítica constructiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En vivo,</li> <li>- Video,</li> <li>- Material impreso</li> </ul> <p>Después de elegir la forma se debe considerar para cada una de ellas correspondientemente lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para realizar en vivo se deberá pedir a voluntarios del grupo para dramatizar la situación escogida anteriormente (el cómo</li> </ol>	Dependerá de la metodología escogida, siendo estos: en vivo, videos, o impresiones para cada uno de los miembros del grupo.	TDA= 00:50 a 01:15 / TAS= 75 minutos.	



Sesión N° 6				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
	<p>decirle a un amigo del grupo que debería mejorar su higiene personal) o cualquier otra situación dependiendo del grupo y del que se encuentra al frente. (Para este, se necesitará una cámara de video para grabar la situación representada) El facilitador tiene que ser parte de la escena dramatizada y hacer los pasos que se mostró en el algoritmo anterior. No debe haber un divorcio entre tal algoritmo que hablare de unas cuestiones y esta dramatización que muestre otras cosas.</p> <p>La desventaja es que al ser el facilitador parte de la escena dramatizada, pierde control y observación sobre el resto del grupo. La alternativa es realizar el trabajo de producción filmada de un video corto donde otros modelos, semejantes en edad, etc., a los participantes del grupo representen la escena siguiendo fielmente el algoritmo ya presentado. Esta opción tiene la ventaja que se puede repetir, parar, detener, hacer zoom sobre detalles, etc., para mejor enseñanza a los observadores y el facilitador tiene mejor control de grupo.</p> <p>2. Verificar que existan un proyector y parlantes si el video lo requiere, y procurar que dentro del video la situación deseada a trabajar sea muy clara y fácil de captar para los miembros del grupo.</p> <p>3. Se debe considerar que cada situación sea bien representada en las imágenes escogidas y que sea de fácil captación visual para cada miembro del grupo.</p>			
5	<p>4. Se debe realizar aún si en el paso anterior (3) se escogió el en vivo, instigar e imitación. (crear una representación dentro de la sesión; la situación escogida y en la cual se quiere ya el trabajo de los sujetos con los cuales se requiere trabajar dicha situación)</p> <p>5. Se debe ir realizando Reforzamiento Positivo durante la representación, el que se encuentra al frente debe saber encontrar una conducta que estén realizando adecuadamente las personas con las que se encuentra trabajando y que sabe que va a poder seguir trabajando, así sea algo muy pequeño. (escoger algo de lo que en realidad puede hacerlo bien y motivar a seguirlo trabajando) realizar feedback de lo que se está observando en la representación y dar sugerencia de mejora. (se deberá ir moldeando dentro de la sesión para el cambio) Siempre trabajando cosas que dependan del sujeto sobre el cual se esté trabajando. (voluntad y control de él mismo)</p> <p>6. Tener presente que antes de realizar esta representación en vivo se debe considerar un buen lugar para situar la cámara de video ya que se debe grabar la situación que se está trabajando. (el video nos servirá para seguir trabajando desde casa con el automodelado abierto o encubierto correspondientemente; ya que podrá observarse o evocar los recuerdo las veces que pueda del video de la situación trabajada, así lograremos que el sujeto solito se esté "enseñando" constantemente).</p> <p>Enviar de Tarea a mirar el video de lo filmado en la sesión las veces que puedan hasta la siguiente sesión.</p>	Cámara de video. (Puede ser de un celular o de la que tengas acceso el que se encuentra al frente del grupo)	TDA= 01:15 a 01:35 / TAS= 95 minutos.	

Sesión N° 6																								
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones																				
6	<p>6. Después de haber realizado y filmado la situación trabajada con el grupo se debe realizar una "Jerarquización de la tarea", dentro del cual, al ver la representación se debe ir elaborando un listado de pasos a seguir para lograr una crítica constructiva, para ello, vamos a realizar en una hoja cuadriculada una matriz como se muestra a continuación:</p> <p><i>Tabla 14</i> <i>Guía práctica de cómo realizar una jerarquización.</i></p> <table border="1"> <tr> <th colspan="4">Jerarquización</th> </tr> <tr> <th>No.</th> <th>Tarea</th> <th>SI</th> <th>NO</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Se debe organizar en mi cabeza lo que quiero decir.</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>....</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">TOTAL =</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Nota:</b> Ejemplo de cómo se debe llenar una matriz de jerarquización. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p> <p>Seguido se deberá ir poniendo en la matriz si cada uno de los miembros del grupo poseen cada uno de los pasos, así se deberá ir trabajando en las sesiones siguientes hasta que todos los miembros del grupo hayan interiorizado todos los pasos para dar una crítica constructiva.</p>	Jerarquización				No.	Tarea	SI	NO	1	Se debe organizar en mi cabeza lo que quiero decir.	X	X	2	....			TOTAL =				Hojas cuadriculadas y esferos para cada miembro del grupo.	TDA= 01:35 a 01:45 / TAS= 105 minutos.	
Jerarquización																								
No.	Tarea	SI	NO																					
1	Se debe organizar en mi cabeza lo que quiero decir.	X	X																					
2	....																							
TOTAL =																								
7	<p>Dinámica de grupo "Empujar la corriente". Se traza una línea en el suelo. Los jugadores se colocan frente a frente a uno y otro lado de la línea, formando una corriente, de la siguiente manera: mano derecha, e izquierda del adversario. El juego consiste en hacer que el adversario pise la línea divisora de los equipos, atrayéndolo con ambas manos. Cada vez que un jugador pisa la línea, se marca un punto para el equipo contrario. Gana el equipo que al final del tiempo previsto tenga mayor número de puntos.</p>	Tiza o cinta para elaborar la línea divisoria.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.																					
8	Agradecimiento y Despedida.	Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.																					

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #6. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Sesión N° 7				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida.	Ninguno.	TDA= 00:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	

Sesión N° 7				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
2	<p>Dinámica de grupo "El guardia y el ladrón".</p> <p>Se necesita un pañuelo y otro objeto cualquiera. Uno de los jugadores se queda en el centro del círculo formado por los demás jugadores. Todos sentados. El del centro tendrá los ojos vendados con el pañuelo, y cercano a él, el objeto escogido.</p> <p>Uno de los jugadores de la rueda se acerca al objeto para robarlo. El guardia, con los ojos vendados, grita: "¡Alto!", e indica la dirección de donde proviene el ruido. Si acierta, el ladrón volverá a su lugar, y el otro intenta la suerte. En caso de que el guardia no acierte, el ladrón recoge el objeto y lo esconde, colocando las manos en las espaldas, en lo que será imitado por todos los demás. El guardia se quita entonces la venda y trata de adivinar quién lo robo. Si adivina, será nuevamente guardia: en caso contrario, cederá su lugar al ladrón.</p>	Un pañuelo y un objeto sólido cualquiera.	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	
3	Revisión de Tarea. El que se encuentra al frente del grupo debe cuestionar la frecuencia de observación del video y verificar a través de preguntas que pasos se dieron y si tuvo alguna oportunidad para ponerlo en práctica en su diario vivir.	Ninguno.	TDA= 00:15 a 00:25 / TAS= 25 minutos.	
4	<p>Crítica Constructiva (tomar otro ejemplo para realizarlo según lo aprendido en la sesión anterior)</p> <p>Seguir de aquí en adelante como se aprendió en la sesión anterior. (sesión 6)</p>	Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 00:25 a 00:50 / TAS= 50 minutos.	
5	<p>3. Modelarlo</p> <p>En esta parte de la sesión el que se encuentra al frente debe considerar algunas de las siguientes maneras de realizar una crítica constructiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En vivo,</li> <li>- Video,</li> <li>- Material impreso</li> </ul> <p>Tener presente la grabación de la situación.</p>	Dependerá de la metodología escogida, siendo estos: en vivo, videos, o impresiones para cada uno de los miembros del grupo.	TDA= 00:50 a 01:15 / TAS= 75 minutos.	
6	Enviar de Tarea: mirar el video pero ya no en un dispositivo digital sino ahora lo realizara en su cabeza, (evocando recuerdos de toda la situación) trabajada	Ninguno.	TDA= 01:15 a 01:35 / TAS= 95 minutos.	

Sesión N° 7				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
	en la sesión las veces que puedan hasta la siguiente sesión.			
7	Realizar la jerarquización como lo aprendieron en la sesión anterior. (sesión 6)	Hojas cuadriculadas y esferos para cada miembro del grupo.	TDA= 01:35 a 01:45 / TAS= 105 minutos.	
8	Dinámica de grupo "Contrarios". 4 jugadores sostienen las puntas del pañuelo. Juegan cuatro cada vez los demás observan y esperan su turno. Se señala un dirigente. El juego consiste en hacer siempre lo contrario de lo que manda el jefe. Si, por ejemplo, manda: ¡tener firme! los cuatros jugadores deben soltar el lienzo. El jugador que no ejecute las ordenes al contrario o se demore para hacerlo, será reemplazado por uno de los espectadores. Será vencedor el que dure más tiempo recibiendo y cumpliendo las ordenes en la formación señalada.	Un pañuelo.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	
9	Agradecimiento y Despedida.	Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #7. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Sesión N° 8				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida.	Ninguno.	TDA= 00:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	Dinámica de grupo "Habilidad". Se requiere cintas de dos colores y alfileres. Los competidores se dividen en dos grupos con el mismo número de jugadores. Se colocan alineados un frente al otro. Cada grupo tendrá pegado a la espalda un color de cinta. Dada la señal los adversarios se enfrentarán intentando obtener el mayor número posible de cintas de sus adversarios. Se debe establecer un tiempo límite. Será vencedor el equipo que logre obtener mayor número de cintas de sus adversarios.	Cintas de colores (bastara de dos colores, pueden ser rojo o azul) y un caja de alfileres.	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	

Sesión N° 8				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
3	Revisión de tarea. El que se encuentra al frente del grupo debe cuestionar la frecuencia de observación o evocación del recuerdo del video correspondientemente y verificar a través de preguntas que pasos se dieron y si tuvo alguna oportunidad para ponerlo en práctica en su diario vivir.	Ninguno.	TDA= 00:15 a 00:25 / TAS= 25 minutos.	
4	<p>Expresar Sentimientos</p> <p>Qué se debe hacer para expresar los sentimientos. (tomar una situación en la que los miembros del grupo necesiten trabajar más por ejemplo, me da miedo expresar lo que siento a mi enamorada/o)</p> <p>Seguido se realizara lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se debe motivar. (dar las razones para actuar, para qué es importante expresar los sentimientos)</li> <li>2. Se debe presentar el algoritmo. (1. Concéntrate en lo que está sucediendo en tu cuerpo, 2. Piensa en lo que ha sucedido para que te pongas así, 3. Piensa en lo que sientes, 4. Piensa en las distintas formas que conoces para expresar lo que sientes y escoge una de ellas.)</li> </ol> <p>De aquí en adelante será como lo hemos venido trabajando anteriormente desde la sesión 6, se deberá modelar, tener presente la forma de hacerlo y grabarlo para seguir enseñando a los miembros del grupo como se debe expresar los sentimientos de una forma adecuada.</p>	Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 00:25 a 00:50 / TAS= 50 minutos.	<p>Considerar las alternativas pro sociales, como hablar de lo que se siente, se puede realizar una actividad física para que disminuya la tensión, hablar acerca del objeto que produce esas sensaciones.</p> <p>Considerar que a veces se requiere alejarse de las situaciones emotivas.</p> <p>Considerar cómo, dónde y con quién se podrá expresar lo que siento.</p>
6	Enviar de Tarea a mirar el video de lo filmado en la sesión las veces que puedan hasta la siguiente sesión.	Cámara de video. (Puede ser de un celular o de la que tengas acceso el que se encuentra al frente del grupo)	TDA= 01:15 a 01:35 / TAS= 95 minutos.	
7	Elaborar la jerarquización de pasos para realizar una expresión de sentimientos adecuadamente como lo hemos aprendido en las sesiones anteriores. (desde la 6 sesión)	Hojas cuadriculadas y esferos para cada miembro del grupo.	TDA= 01:35 a 01:45 / TAS= 105 minutos.	
8	<p>Dinámica de grupo "La cebolla".</p> <p>Esta dinámica se realiza para crear un buen ambiente de trabajo y que el grupo se conozca un poco más.</p> <p>Se elegirá a una persona voluntaria de entre el grupo que sea el/la granjero/a, mientras que el</p>	Ninguno.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	

Sesión N° 8				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
	<p>resto del grupo será la cebolla.</p> <p>Los participantes que forman la cebolla deben disponerse todos juntos de forma concéntrica, como formando las capas de una cebolla y el/la granjero/a debe intentar separarlos para “ir pelando la cebolla”.</p> <p>Cada vez que un integrante de la cebolla sea separado del grupo se convierte en granjero/a y debe ayudar a pelar la cebolla.</p> <p>Cuando se termine la dinámica debe darse un tiempo para que el grupo exprese qué le ha parecido la actividad y qué ha sentido mientras la realizaba.</p>			
9	Agradecimiento y Despedida.	Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #8. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Se puede seguir realizando sesiones similares a las que acabamos de aprender; desde la sexta sesión hasta la octava sesión, en las cuales, se puede desarrollar otras situaciones similares que los miembros del grupo las requieran o que el que se encuentra al frente lo considere.

#### 8.4. Sesiones Relajación y Respiración.

El empleo de la respiración y la relajación conducen a la reducción de actividad general del organismo, con lo que supone un beneficio en lo que respecta a la salud física y psicológica.

Sesión N° 9				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida.	Ninguno.	TDA= 00:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	<p>Dinámica de grupo "La caza de la culebra".</p> <p>En el suelo y dispersas, se situarán tantas cuerdas como número de participantes haya menos uno. Todos corren entre las cuerdas, y, a la señal, deben apoderarse de una, quedando eliminado el que no lo consiga. Una vez eliminado, se retira una cuerda, se tiran todas las demás al suelo y se vuelve a empezar. Si 2 participantes toman la misma cuerda, se hace una pequeña prueba de velocidad, poniendo la cuerda portada por el animador a cierta distancia de los 2; a la señal, los 2 corren hacia ella ganando quien la tome primero.</p>	11 pedazos de cuerda.	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	
3	<p>Entrenamiento Autógeno.</p> <p>Se usará la versión abreviada llamada ciclo inferior de Schultz, la cual, consiste fundamentalmente en lograr la autorrelajación concentrativa por inducción del propio sujeto, utilizando una serie de frases que sugieren sensaciones de ligereza, calor, frescor, etc. y la concentración pasiva en la respiración y en los</p>	<p>Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.</p> <p>Copias de la</p>	TDA= 00:15 a 00:30 / TAS= 30 minutos.	

Sesión N° 9						
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones		
	<p>latidos del corazón. El ejercicio se puede hacer en 3 posturas: acostado, sentado en un sillón con alto respaldo que permita apoyar los brazos y en la postura de cochedero, en condiciones ambientales similares a las de cualquier otro tipo de relajación. (ambiente tranquilo)</p> <p>El sujeto debe pensar en una fórmula verbal que será distinta en cada ejercicio e involucra las fórmulas verbales de los ejercicios anteriores. Tras la concentración en cada una de estas frases llegará poco a poco la sensación buscada; se recomienda repetir la fórmula unas 6 veces (Schultz recomendaba en cada ejercicio alrededor de un minuto y medio, tiempo que se podrá ir alargando a medida que la persona se vaya acostumbrando y logrando el éxito).</p> <p>Cuando se domina un ejercicio se pasa a otro. El sujeto debe mantener una actitud de concentración pasiva, se debe dejar llevar por cualquier respuesta física que experimente sin esperar nada de antemano ni forzar las sensaciones que se inducen por autosugestión. Al terminar cada ejercicio se recomienda el “retroceso”, es decir, inspiración profunda con flexión vigorosa de los brazos, antes de abrir los ojos. Cada ejercicio se debe practicar al menos 3 veces diariamente.</p> <p>La fórmula consta de lo siguiente: 1. Mi brazo está ligero, 2. M brazo está caliente, 3. Mi corazón late tranquilo y fuerte, 4. Mi abdomen está cliente, 5. Mi frente está agradablemente fresca. (se recomienda hacer una tarjeta con la fórmula del entrenamiento autógeno en la cara frontal y en la cara posterior la fórmula de la respiración profunda; para un fácil manejo de los miembros del grupo hasta que se la logren aprender)</p>	<p>formula (tarjetas) para cada integrante del grupo.</p>				
4	<p>Entrenamiento autógeno aplicado durante la sesión. Primero el sujeto debe encontrar un espacio en donde pueda estar en tranquilidad, con ello, debe elegir una postura a su comodidad. (acostado, sentado en un sillón con alto respaldo que permita apoyar los brazos y en la postura de cochedero, el que está al frente del grupo por cuestiones de espacio decidirá qué posición será realizada en el ambiente que se esté desarrollando la sesión) Una vez los miembros del grupo hayan logrado un espacio de tranquilidad y su postura sea la adecuada, el que se encuentra al frente del grupo procederá a enseñar la siguiente fórmula:</p> <p><i>Tabla 15</i> <i>Fórmula para el aprendizaje del entrenamiento autógeno.</i></p> <table border="1"> <tr> <th>LA FÓRMULA</th> </tr> <tr> <td>                     1. Mi brazo está ligero.                      2. M brazo está caliente.                      3. Mi corazón late tranquilo y fuerte.                      4. Mi abdomen está cliente.                      5. Mi frente está agradablemente fresca.                 </td> </tr> </table> <p><b>Nota:</b> Ciclo inferior del entrenamiento autógeno. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p> <p>Como se mencionó anteriormente tras la concentración en cada</p>	LA FÓRMULA	1. Mi brazo está ligero. 2. M brazo está caliente. 3. Mi corazón late tranquilo y fuerte. 4. Mi abdomen está cliente. 5. Mi frente está agradablemente fresca.	<p>Ninguno.</p>	<p>TDA= 00:30 a 01:00 / TAS= 60 minutos.</p>	<p>Tener presente que el ambiente sea de serenidad y tranquilidad.</p>
LA FÓRMULA						
1. Mi brazo está ligero. 2. M brazo está caliente. 3. Mi corazón late tranquilo y fuerte. 4. Mi abdomen está cliente. 5. Mi frente está agradablemente fresca.						

Sesión N° 9						
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones		
	<p>una de estas frases llegará poco a poco la sensación buscada de cada uno de los miembros del grupo correspondientemente.</p> <p>El que está al frente del grupo debe mencionar que cuando se domina un ejercicio se pasa a otro. El sujeto debe mantener una actitud de concentración pasiva, se debe dejar llevar por cualquier respuesta física que experimente sin esperar nada de antemano ni forzar las sensaciones que se inducen por autosugestión.</p> <p>Al terminar cada ejercicio el que está al frente del grupo debe comenzar a “retroceso”, es decir, inspiración profunda con flexión vigorosa de los brazos, antes de abrir los ojos.</p>					
5	<p>Respiración profunda. (La respiración profunda con retención del aire es una técnica que puede ser útil en situaciones en las que uno está muy activado. Es una respiración muy lenta (se respira tres veces por minuto), regular y diafragmática, pero implica retener el aire durante unos segundos. )</p> <p>Como lo vemos a continuación:</p> <p><i>Tabla 16</i> <i>Guía para la Respiración Profunda.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>RESPIRACIÓN PROFUNDA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo puede serle útil contar de 1 a 5 (inspiración), de 1 a 5 o 7 (retención) y de 1 a 10 (espiración).</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Nota:</b> Pasos a seguir en la respiración profunda. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p>	RESPIRACIÓN PROFUNDA	Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo puede serle útil contar de 1 a 5 (inspiración), de 1 a 5 o 7 (retención) y de 1 a 10 (espiración).	<p>Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.</p>	<p>TDA= 01:00 a 01:20 / TAS= 80 minutos.</p>	
RESPIRACIÓN PROFUNDA						
Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo puede serle útil contar de 1 a 5 (inspiración), de 1 a 5 o 7 (retención) y de 1 a 10 (espiración).						
6	<p>Entrenamiento de respiración profunda aplicada durante la sesión.</p> <p>Para realizarlo se requiere lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentarse cómodamente, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo. El abdomen debe elevarse con cada inspiración. Al espirar, el abdomen vuelve a su posición original.</li> <li>2. Inspirar por la nariz y espirar por la nariz o por la boca.</li> <li>3. Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo puede serle útil contar de 1 a 5 (inspiración), de 1 a 5 o 7 (retención) y de 1 a 10 (espiración). (García-Grau et al., 2008)</li> </ol>	<p>Ninguno.</p>	<p>TDA= 01:20 a 01:40 / TAS= 100 minutos.</p>	<p>Tener presente que el ambiente sea de serenidad y tranquilidad.</p>		



Sesión N° 9				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
7	Enviar de tarea a aplicarlo en casa y de poner a prueba la respiración profunda en situaciones apremiantes a conductas disruptivas.	Ninguno.	TDA= 01:40 a 01:45 / TAS= 105 minutos.	
8	Dinámica de grupo "Veneno". Se aparta a un miembro del grupo que será el veneno. Luego se forma un círculo con los demás tomados de las manos. La persona que es el veneno se coloca justo en medio del círculo y podrá dar tres órdenes: DERECHA, IZQUIERDA y VENENO. Cuando este diga DERECHA o IZQUIERDA el círculo girará al lado correspondiente alrededor del veneno, y cuando diga VENENO todos se estiran todo lo que puedan sin soltarse ni tocar al veneno. Los que se suelten o toquen al veneno, pasarán dentro del círculo y serán venenos también. Se repite el proceso hasta que ya no se pueda cerrar el círculo a causa de la gran cantidad de venenos que hay en el centro. Entonces los del círculo serán los ganadores.	Ninguno.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	
9	Agradecimiento y Despedida.	Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #9. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Sesión N° 10				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida.	Ninguno.	TDA= 00:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	Dinámica de grupo "Contrarios" 4 jugadores sostienen las puntas del pañuelo. Juegan cuatro cada vez los demás observan y esperan su turno. Se señala un dirigente. El juego consiste en hacer siempre lo contrario de lo que manda el jefe. Si, por ejemplo, manda: ¡tener firme! los cuatros jugadores deben soltar el lienzo. El jugador que no ejecute las ordenes al contrario o se demore para hacerlo, será reemplazado por uno de los espectadores. Será vencedor el que dure más tiempo recibiendo y cumpliendo las ordenes en la formación señalada.	Un pañuelo.	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	
3	Revisión de tarea. (verificar si se han aprendido las formulas, posturas, ...)	Ninguno.	TDA= 00:15 a 00:30 / TAS= 30 minutos.	
4	Entrenamiento autógeno aplicado durante la sesión. (aclarar dudas, corregir postura, reforzar los lograr adquiridos)  Realizar el Entrenamiento autógeno aplicado y aprendido la sesión anterior. (sesión 9)	Ninguno.	TDA= 00:30 a 01:00 / TAS= 60 minutos.	Tener presente que el ambiente sea de serenidad y tranquilidad.

Sesión N° 10				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
	<p><i>Tabla 17</i> <i>Fórmula del Entrenamiento Autógeno.</i></p> <div> <div>LA FÓRMULA</div> <div> 1. Mi brazo está ligero.  2. M brazo está caliente.  3. Mi corazón late tranquilo y fuerte.  4. Mi abdomen está cliente.  5. Mi frente está agradablemente fresca. </div> </div> <p><b>Nota:</b> Ciclo inferior del entrenamiento autógeno. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p>			
5	<p>Entrenamiento de respiración profunda aplicada durante la sesión. (aclarar dudas, corregir postura, reforzar los lograr adquiridos)</p> <p>Realizar la respiración profunda aplicada y aprendida la sesión anterior. (sesión 9)</p> <p><i>Tabla 18</i> <i>Guía de Respiración Profunda.</i></p> <div> <div>RESPIRACIÓN PROFUNDA</div> <div> Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo puede serle útil contar de 1 a 5 (inspiración), de 1 a 5 o 7 (retención) y de 1 a 10 (espiración). </div> </div> <p><b>Nota:</b> Pasos a seguir en la respiración profunda. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p>	Ninguno.	TDA= 01:00 a 01:30 / TAS= 90 minutos.	Tener presente que el ambiente sea de serenidad y tranquilidad.
6	<p>Enviar de tarea el Entrenamiento Autógeno para aplicarlo en casa y de poner a prueba la respiración profunda en situaciones apremiantes a conductas disruptivas en su diario vivir.</p>	Ninguno.	TDA= 01:30 a 01:40 / TAS= 100 minutos.	
7	<p>Dinámica de grupo "La batalla de los globos". Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revienta el globo queda eliminado.</p>	<p>Una funda de globos.</p> <p>Un Ovillo de hilo.</p>	TDA= 01:40 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	
8	<p>Agradecimiento y Despedida.</p>	Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #10. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

### 8.5. Sesiones finales.

Para que el trabajo realizado se mantenga, se debe visualizar el avance de todo el trayecto trabajo durante todas las sesiones; cada uno de los miembros del grupo posee habilidades y aprendizajes nuevos, que se han ido incorporando en cada uno respectivamente, y que, con lo cual, podrán seguir trabajándose una vez haya finalizado el tratamiento, para ello, se debe realizar lo siguiente:

Sesión N° 11				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida.	Ninguno.	TDA= 0:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	<p>Dinámica de grupo "el submarino". Aunque es una dinámica utilizada más para niños, lo cierto es que los adolescentes y jóvenes adultos pueden encontrarlo divertido.</p> <p>Los compañeros se colocan en distintas partes de la habitación, de pie y separados mínimo un metro los unos de los otros, y serán las minas submarinas. Una persona irá por la habitación con los ojos vendados y tendrá que ir de una punta de la habitación a la otra sin chocarse, haciendo de submarino.</p> <p>La idea es que, si el submarino se acerca a una mina submarina, la mina deberá decir "pi, pi, pi" para evitar que se choque.</p> <p>Es una dinámica bastante buena en caso de que haya habido un conflicto. El motivo de ello es que, en caso de que haya habido un conflicto entre los miembros del grupo, tendrán que interactuar entre ellos de todas formas para evitar chocarse y salir malheridos.</p>	Una venda	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS = 15 minutos.	
3	<p>Realizar evaluación post test con mismas variables y mismos pacientes. (BDI, STAXI, ISRA)</p> <p>Con los resultados obtenidos, el que está al frente del grupo deberá elaborar un cuadro para presentárselos en la siguiente sesión. (En el cuál consten: Cómo estuvo, Cómo está, con un diagrama de barras)</p>	15 copias de los 3 test.	TDA= 00:15 a 01:45 / TAS= 105 minutos.	Dependiendo el tiempo considerar dinámicas de estiramiento y relajación entre test. (como por ejemplo, el moverse de asientos, o de realizar estiramientos en el mismo lugar)
7	<p>Dinámica de grupo "El trenecito"</p> <p>Se les da a cada uno el nombre de una parte del tren: silbato, manivela, vagón, puerta, combustible, rieles, etc. Quien coordine el juego dirá: El tren va a partir, pero no puede porque le falta un(a): y dice una parte del tren, entonces esta se colocará detrás de la última persona del tren. Así se irá llamando a todas y cada una de las partes y luego todos juntos correrán y perderá el que se suelte.</p>	Ninguno.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	

Sesión N° 11				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
8	Agradecimiento y Despedida.	Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #11. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Sesión N° 12				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida.	Ninguno.	TDA= 0:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	Dinámica de grupo "Los cubiertos". Es un juego muy divertido y sencillo. El animador les dice que cuando mencione cuchillos todos se paran, cuando diga cucharas todos se sientan y cuando diga cubiertos todos se cambian de lugar. El que se equivoque se va saliendo del juego. Gana quien quede hasta el final.	Ninguno.	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	
3	Presentación de resultados El que está al frente del grupo llamará a cada miembro del grupo por su nombre y le entregará los resultados obtenidos en los test directamente a cada uno personalmente y a sobre cerrado. El que se encuentra al frente deberá enseñar en la pizarra a leer los gráficos o tablas, o recordárselos si ya lo sabían por la evaluación pre.	Sobres cerrados con los resultados obtenidos de cada miembro del grupo.	TDA= 00:15 a 00:30 / TAS= 30 minutos.	Tener membretados los resultados para evitar posibles confusiones. Si algún miembro del grupo no asistió a la sesión por cualquier situación, no se podrá entregar los resultados a terceros, "los resultados son personales e intransferibles".
4	Identificar Cambios  El que se encuentra al frente del grupo deberá cuestionar a los miembros del grupo "a que creen que se deben esos cambios". (recabar todo lo que se ha venido trabajando con los miembros del grupo realizando atribuciones compartidas con los miembros del grupo y el que ha estado al frente del mismo). En otras palabras, buscamos que tengan atribuciones internas de sus logros terapéuticos "estos cambios positivos se deben a mí, a mi esfuerzo, a mi realización de las tareas" etc., lo cual, se conoce, previene mejor las recaídas que el pensar que todo el logro se debe solo a factores externos al sujeto como, por ejemplo, al facilitador o al programa.	Resultados de cada miembro.	TDA= 00:30 a 00:50 / TAS= 50 minutos.	Dejar a libertad la decisión de cada miembro del grupo si desea compartir sus resultados con todos.

Sesión N° 12						
No.	Actividad		Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones	
5	<p>Explicación de las problemáticas</p> <p>El que se encuentra frente al grupo debe realizar una presentación con un modelo explicativo del problema para cada uno de los miembros del grupo; con un gráfico elaborado con cajas y flejas, demostrando lo que disparaba la ansiedad, ira o depresión según las variables obtenidas en los test. (ejemplo Anexo 3)</p>		Imágenes según sea necesario con las problemáticas para cada uno de los miembro del grupo.	TDA= 00:50 a 01:20 / TAS= 80 minutos.		
6	<p>Recursos adquiridos</p> <p>El que está al frente del grupo debe presentar los recursos adquiridos, que poseen para oponerse ante una posible dificultad.</p> <p>Para ello se elaborará una lista que contenga las técnicas para intervención: debatir, registrar pensamientos, ..., como se ve a continuación:</p> <p><i>Tabla 19</i> <i>Guía práctica de cómo elaborar una lista con las técnicas de intervención aprendidas.</i></p>		Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 01:20 a 01:30 / TAS= 95 minutos.		
	Listado					
	No.	Herramientas				Funcionamiento
	1	Registro de pensamientos				Para identificar que distorsión cognitiva poseo.
	2	Cómo realizar una crítica, ...				
	3					
	4					
	<p><b>Nota:</b> Ejemplo de cómo se debe llenar la matriz. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p>					
7	<p>Elaborar un listado con todo lo aprendido en todas las sesiones. (evocar recuerdos de todo lo aprendido)</p> <p>Para ello, en una hoja cuadriculada se deberá elaborar la matriz tal como lo indica el punto anterior, en el cuál, se verán reflejados todos los temas tratados con sus respectivas técnicas y herramientas.</p> <p>Se deberá ir colocando en orden las herramientas que han sido adquiridas por todos los miembros del grupo a lo largo del trabajo terapéutico, y al frente a cada una de ellas el para que le va a servir.</p>		Hojas cuadriculadas para cada miembro del grupo. Esferos.	TDA= 01:30 a 01:45 / TAS= 105 minutos.		

Sesión N° 12				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
8	<p>Dinámica de grupo "mímica".</p> <p>Los jugadores se dividen en dos grupos. Cada grupo escoge una acción que debe desarrollarse con gestos.</p> <p>Un grupo va hacia otro y pregunta:</p> <p>¿De dónde viene? De Nueva York</p> <p>¿Que trajeron? Limonada</p> <p>Denos un poco.</p> <p>El grupo interrogado inmediatamente comienza la representación del tema escogido. El equipo contrario intenta tres veces adivinar qué acción es. Si lo logra, los que dramatizan huyen hacia el refugio perseguidos por los otros. Los que sean apresados, pasan al grupo en tres intentos no logran descubrir lo que se realiza, deberá correr al refugio, perseguido, por el contrario. La victoria será del grupo que al final del tiempo establecido, tenga mayor número de jugadores.</p>	Ninguno.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	
9	Agradecimiento y Despedida.	Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #12. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

Sesión N° 13				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
1	Saludo y Bienvenida.	Ninguno.	TDA= 00:00 a 00:05 / TAS= 5 minutos.	
2	<p>Dinámica de grupo "el lagarto y la lagartija".</p> <p>Se forman dos círculos de igual número de integrantes, uno dentro del otro.</p> <p>Cada uno de los integrantes deben tener una pareja del otro círculo. El animador canta lo siguiente: "Un lagarto y una lagartija salieron a tomar el sol, en invierno porque hace frío y en verano porque hace calor" (poniéndole ritmo, aunque puede ser cualquier otra canción o alguna grabación) y el círculo de adentro gira hacia la derecha y el de afuera gira a la izquierda. La idea es que cada vez que la música se detenga, las parejas se deben buscar tomarse de los brazos y agacharse juntos. La última pareja que se agache sale del juego. Gana la pareja que quede al final.</p>	Ninguno.	TDA= 00:05 a 00:15 / TAS= 15 minutos.	

Sesión N° 13																				
No.	Actividad	Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones																
3	<p>Sobre aprendizaje</p> <p>Para ello, el que se encuentra al frente del grupo puede explicar y poner como un ejemplo; el cepillarse los dientes ya que no pasa nada si no te los lavas una vez o tres veces (esa es la trampa) ya que después de algún tiempo o mucho tiempo se podrá visualizar una caries o sentiremos dolor, pasará lo mismo si no usamos todo lo ya aprendido a lo largo de nuestra vida sino seguimos aplicando lo aprendo ya que no parecerá que no pasará nada pero luego de un tiempo podrá desembocar en una problemática psicológica.</p> <p>Por ello, el que está al frente debe fomentar el sobre aprendizaje, eso quiere decir, seguir aprendiendo una vez que ya se sabe. (todos los miembros del grupo "ya saben")</p> <p>Necesitan seguirlo haciendo de largo de toda su vida. (es como escribir, ...)</p>	Pizarrón, Marcadores, Borrador de pizarrón.	TDA= 00:15 a 01:00 / TAS= 60 minutos.																	
4	<p>Matriz de recaídas</p> <p>Elaborar un listado en el cual se refleje las posibles situaciones de riesgo (si se presenta qué, que puede pasar, ...) es decir los factores de recaídas, en el cual se pueda visualizar las posibles estrategias de afrontamiento. (cosas que ya se, ...) como se ve a continuación:</p> <p><i>Tabla 20</i> <i>Guía práctica de cómo elaborar un listado de posibles situaciones de riesgo a recaídas.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Listado</th> </tr> <tr> <th>No.</th> <th>Posibles situaciones</th> <th>Posible reacción</th> <th>Herramientas de afrontamiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Discusión en casa.</td> <td>Con ira y golpes.</td> <td>Respiración profunda. Registro de Pensamiento.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>.....</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Nota:</b> Ejemplo de cómo se debe llenar la matriz. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p> <p>Para ello, en una hoja cuadriculada se deberá elaborar la matriz tal como lo indica la imagen, sobre las posibles situaciones de riesgo que poseen cada miembro del grupo individualmente.</p>	Listado				No.	Posibles situaciones	Posible reacción	Herramientas de afrontamiento	1	Discusión en casa.	Con ira y golpes.	Respiración profunda. Registro de Pensamiento.	2	.....			Hojas cuadriculadas para cada miembro del grupo. Esferos.	TDA= 01:00 a 01:20 / TAS= 80 minutos.	
Listado																				
No.	Posibles situaciones	Posible reacción	Herramientas de afrontamiento																	
1	Discusión en casa.	Con ira y golpes.	Respiración profunda. Registro de Pensamiento.																	
2	.....																			
5	<p>Elaboración de un listado de recursos de apoyo. (informativo donde voy a ir a preguntar, emocional, terapeuta, familia, amigos, ...) como se presenta a continuación:</p> <p><i>Tabla 21</i> <i>Guía práctica para la elaboración de un listado de recursos de apoyo.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Listado</th> </tr> <tr> <th>No.</th> <th>Nombre de la persona</th> <th>Cómo me apoya</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Listado			No.	Nombre de la persona	Cómo me apoya				Hojas cuadriculadas para cada miembro del grupo. Esferos.	TDA= 01:20 a 01:35 / TAS= 95 minutos.								
Listado																				
No.	Nombre de la persona	Cómo me apoya																		

Sesión N° 13							
No.	Actividad				Materiales	Tiempo de duración de la actividad (TDA)/ Tiempo acumulado de la sesión. (TAS)	Observaciones
		1	Juan Cortez.	Es mi amigo y me apoya para salir a caminar y conversar cuando las cosas están un yendo mal, ...			
		2	....				
<p><b>Nota:</b> Ejemplo de cómo se debe llenar la matriz. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.</p> <p>Para ello, en una hoja cuadriculada se deberá elaborar una matriz tal como lo indica el gráfico.</p>							
6	<p>Programación de fechas de seguimiento</p> <p>El que se encuentra al frente del grupo deberá programar las fechas de sesiones de seguimiento según sea acordadas con los miembros del grupo, las cuales deben ser al mes, 3 meses, 6 meses y a las 12 meses, después de haber culminado el trabajo terapéutico.</p>				Agenda	TDA= 01:35 a 01:45 / TAS= 105 minutos.	Tener presente que se le deberá realizar una llamada antes de las fechas acordadas, para evitar la ausencia a las sesiones de seguimiento.
7	<p>Dinámica de grupo "recoger el pañuelo".</p> <p>Debe haber dos equipos colocados detrás de líneas paralelas, a una distancia de ocho a diez metros y, numerados de manera que los números estén frente a frente en línea diagonal. En el centro, se coloca un pañuelo.</p> <p>El dirigente grita un número, e inmediatamente los representantes de ambos bandos que tengan el número llamado, intentan recoger el pañuelo y regresar a su fila. Si el uno logra recoger el lienzo, el otro debe correr detrás del antes de que llegue a su lugar. Si alguno logra llegar a su fila con el lienzo y sin ser tocado, el equipo marca dos puntos.</p>				Un pañuelo.	TDA= 01:45 a 01:55 / TAS= 115 minutos.	
8	Agradecimiento y Despedida.				Ninguno.	TDA= 01:55 a 02:00 / TAS= 120 minutos.	

**Nota:** Desarrollo detallado de cómo se debe llevar a cabo la sesión #13. Elaborado por: Andrés Tello, 2020.



## Anexo 2

### Listado de distorsiones cognitivas.

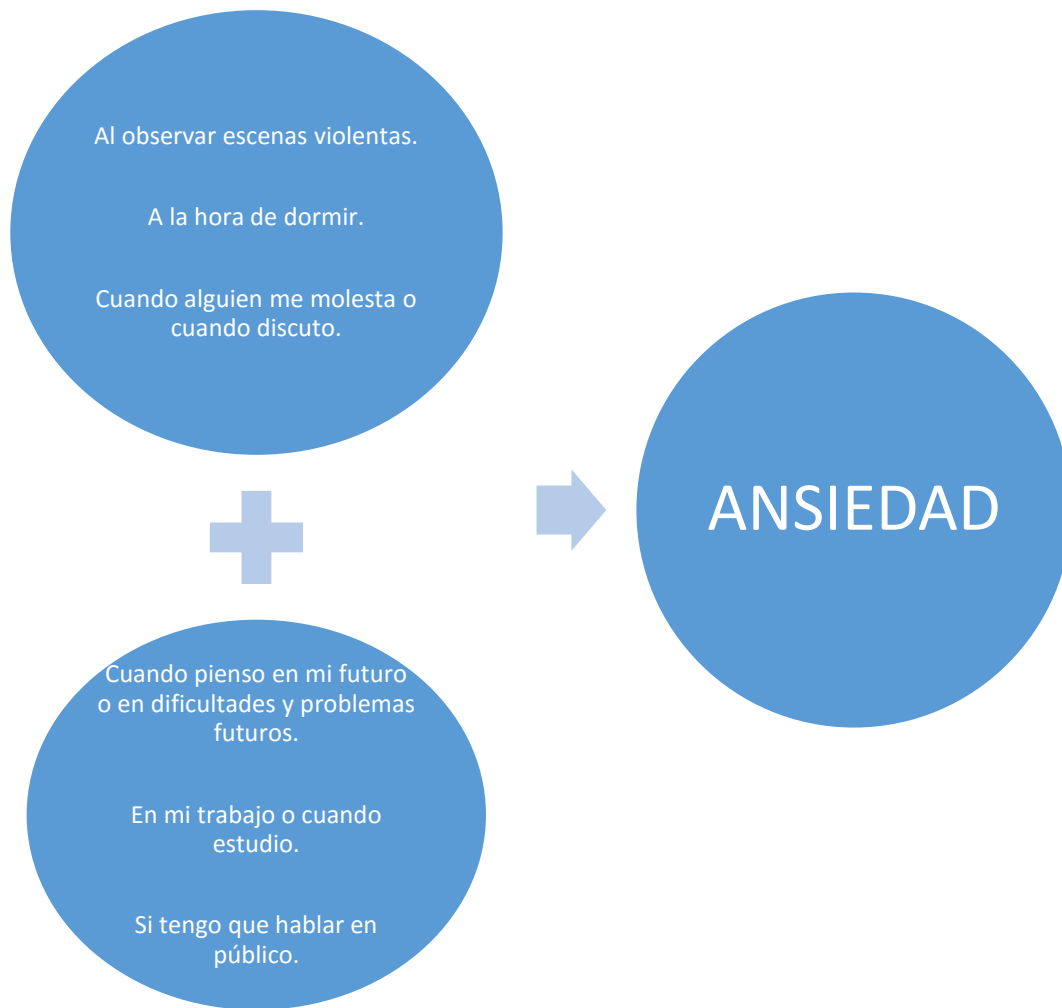
No.	Distorsión Cognitiva	Definición	Ejemplo
1	Inferencia arbitraria.	También denominada como «saltar a las conclusiones». Es el proceso de obtener una conclusión negativa en ausencia de una evidencia empírica que la pueda avalar de forma suficiente.	No voy a aprobar el examen porque soy un desastre. O No encuentro trabajo porque soy un desastre.
2	Catastrofismo.	Se da lugar cuando se evalúa una situación con el peor resultado posible, tanto de lo vivido como de lo futuro.	Es mejor que no haga el examen porque lo suspenderé y seré lo peor. O Es mejor que no lo intente porque fracasaré.
3	Comparación.	Cuando se produce una tendencia a compararse con los demás de manera que se llega a la conclusión de que se es mucho peor que los demás.	A pesar de que estudio no consigo sacar mejores notas que mi compañero. O Aunque me esfuerzo no consigo ser tan agradable con mis compañeros.
4	Pensamiento dicotómico.	Es decir, cuando el pensamiento o es blanco o negro. Se colocan las experiencias propias o de los demás en categorías que solo tienen dos opciones opuestas (bueno/malo; positivo/negativo; posible/imposible).	Si no saco un 10 en el examen seré un perdedor. O Si no me dice que si seré un fracaso y me quedare solo para siempre.
5	Descalificación de lo positivo.	Cuando se descalifican las experiencias o rasgos positivos de la persona.	Aprobé el examen, pero fue de suerte. O me salió bien el almuerzo pero fue de chiripa.
6	Razonamiento emocional.	Cuando las opiniones son formadas sobre uno mismo basándose solo en las emociones que experimenta el sujeto.	Tengo miedo a subir al avión, es muy peligroso volar. O No voy a tocar a ese perro, los perros muerden.
7	Construcción de la valía personal en base a opiniones externas.	Cuando mantenemos una valía personal en función de terceros.	Mi entrenador me dice que soy muy malo con el balón, seguro que tiene razón. O Mi novio dice que soy tonta, seguro que tiene razón.
8	Adivinación.	Pronosticar un resultado negativo, una emoción o un acontecimiento futuro y creerse esas predicciones como verdaderas.	Estoy seguro de que, aunque estudie me pondré nervioso en el examen. O Seguro que fallo el penalti.
9	Etiquetado.	Cuando una persona se etiqueta a uno mismo o a otros de forma peyorativa.	Soy feo. O Soy el peor jugador del mundo.
10	Magnificación.	Tendencia a exagerar lo negativo de un rasgo, situación, acontecimiento o persona.	He fallado el penalti decisivo, se acabó mi carrera deportiva. O No le ha gustado el regalo sorpresa, seguro que me deja.
11	Leer la mente.	Cuando una persona cree que otra está pensando negativamente en ella sin evidencia de ello.	Mi padre piensa que soy un inútil, aunque no lo diga. O El entrenador en el fondo no confía en mí.

No.	Distorsión Cognitiva	Definición	Ejemplo
12	Minimización.	Proceso por el cual se minimiza o quita importancia a algunos sucesos, rasgos o circunstancias.	Me ha dado un beso de buenas noches, pero podría haberme dado más. O me han llamado tres veces para salir, pero podrían haberme llamado más veces. O solo me ha regalado una flor, no me quiere.
13	Sobregeneralización.	Se trata de extraer conclusiones basándose en unas pocas experiencias o aplicarlas a una gama de situaciones no relacionadas.	Se me ha quemado la comida, nunca sabré hacer nada correctamente. O No me han pasado el balón para marcar, seguro que tampoco quieren quedar para ir al cine.
14	Perfeccionismo.	Cuando se realiza un esfuerzo constante porque una representación interna o externa de perfección se cumpla sin examinar si es razonable, muchas veces por evitar una experiencia subjetiva de fracaso.	Para no marcar gol, mejor ni juego. O Si no me sale la comida perfecta es mejor ir a comer fuera.
15	Personalización.	Cuando se asume una causalidad personal a una situación, evento o reacciones de otros sin que haya evidencias que lo apoyen.	Pepe y Manuel se están riendo, seguro que es de mí. O La profesora me mira mientras corrige, seguro que me suspende.
16	Abstracción selectiva.	Proceso de focalizarse solo en un aspecto, detalle o situación negativa, de manera que se magnifica su importancia poniendo la situación entera en un contexto negativo.	Soy lo peor, he perdido mi borrador. O Seguro que pierdo el año, se me ha olvidado el esfero de la suerte.
17	Afirmaciones con «Debería».	Son las expectativas o demandas internas sobre las capacidades o habilidades personales o de otros, pero sin analizar si son razonables en el contexto en el que se dicen.	Debería haberse dado cuenta de que estaba mal y no seguir preguntándome

**Nota:** Descripción de las distorsiones cognitivas. Adaptado por: (Pico, 2016) Elaborado por: Andrés Tello, 2020.

### Anexo 3

#### Explicación de la Problemática por ansiedad.



#### Anexo 4

**Rúbrica de la Evaluación realizada por el Profesional Cognitivo-Conductual.**

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA - CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN  
AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE EMOCIONES ASOCIADAS A DEPRESIÓN,  
ANSIEDAD E IRA EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES ENTRE 15 Y 18 AÑOS DE  
EDAD, QUE ASISTEN AL TALLER ESCUELA SAN PATRICIO EN EL AÑO 2020.**

**AUTOR: ANDRÉS TELLO.**

**TUTOR: Dr. y MGTER. MARIO MÁRQUEZ TAPIA**

**EVALUADOR/A O LECTOR/A EXPERTO/A: DR. DAVID DIAZ PINTO**

**FECHA DE EVALUACIÓN: 22 OCTUBRE 2020**

Nro.	ASPECTO A EVALUAR	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Notable
		0	1	2	3	4
1.	Deontología: Los planteamientos de la Guía respetan los Derechos del Paciente y, en general, los Códigos Éticos en Psicología; por ejemplo, el Código de Conducta de la APA.				X	
2.	Relevancia: La Guía trata aspectos de importancia clínica, considerados tales por el sufrimiento emocional que suelen implicar o por las consecuencias conductuales o interpersonales previsibles si no se interviniese.				X	
3.	Pertinencia: La Guía trata centralmente sobre los aspectos que inicialmente ella misma se planteó; sin desatenderlos, por ejemplo por enfocarse en temáticas distantes, tangenciales o no pertinentes.				X	
4.	Claridad: Las propuestas de la Guía están explicadas de manera suficientemente comprensible, por ejemplo para un nivel de estudiantes de Psicología Clínica en prácticas pre-profesionales.				X	
5.	Calidad formal: La Guía es respetuosa de la ortografía y sintaxis correctas; y sus componentes (tablas, figuras, etc.) están adecuadamente diseñados.				X	
6.	Brevedad: La Guía es parsimoniosa en sus exposiciones y ejerce eficazmente una economía de palabras para ayudar al lector a optimizar su tiempo.			X		
7.	Consistencia con la Teoría: La Guía armoniza con los planteamientos científicos validados respecto de las temáticas y problemáticas sobre las que trabaja.				X	
8.	Consistencia Interna: La Guía es armónica consigo misma y elude eficazmente caer en contradicciones entre distintas partes de ella misma.				X	
9.	Factibilidad: Es razonablemente hipotetizable que, tal como están diseñadas, las propuestas de la Guía sí puedan ser llevadas a la práctica.			X		
10.	Efectividad: Es razonablemente hipotetizable que, tal como están diseñadas, las propuestas de la Guía rindan positivo beneficio clínico a quienes sean intervenidos.			X		
11.	Otro (especificar)....					

**OBSERVACIONES ADICIONALES (OPCIONAL):** Las técnicas las observo muy amplias y van a tener dificultad en aplicarlas. Pienso que la técnica de entrenamiento autógeno de Schultz, es muy larga, podría utilizarse otras técnicas más sencillas como técnicas de respiración y relajación con imaginación de Milton Erickson.

**DATOS PERSONALES DEL EVALUADOR**

**David Efraín Díaz Pinto**

**C.I. 1703915593**

**Médico Psiquiatra**

**Psicólogo Clínico**

**Maestría en Psicoterapia**

**Daviddiaz54@ yahoo.com**